EsSalud
MÁS SALUD PARA MÁS PERUANOS
PROGRAMA NACIONAL DE
MEDICINA COMPLEMENTARIA

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

MANUAL DE MASOTERAPIA CHINA

LIMA, PERU
2000

Catalogación hecha por el Centro de Documentación «Carlos Enrique Paz Soldán» OPS/OMS Perú.

Tabares Mesa, Martha Cecilia
Manual de masoterapia china - Lima: EsSalud; OPS, 2000
151 p.; ilus.

MASAJE / TERAPIAS ALTERNATIVAS / MEDICINA CHINA TRADICIONAL / MERIDIANOS

ISBN 9972-785-16-5

Hecho el Depósito Legal N° 1501052000-2700

El presente manual es un documento de trabajo para el Programa Nacional de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud - EsSalud.
Su preparación y publicación ha sido un trabajo conjunto con la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud - OPS/OMS.

El manual no es un documento oficial de las organizaciones que lo han auspiciado, aunque las mismas se reservan todos los derechos.

El documento puede ser libremente reseñado, resumido, reproducido o traducido, en todo o en parte, a condición de que se especifique la fuente y no se use con fines comerciales. Los puntos de vista expresados en este documento son de exclusiva responsabilidad de los autores y no comprometen a las instituciones a las que está vinculado.

Dra. Marie-Andrée Diouf Romisch
Representante OPS/OMS. Perú

Eco. Manuel Vásquez Perales
Presidente Ejecutivo EsSalud

Eco. Silvia Armijo Hidalgo
Gerente General EsSalud

Dr. Carlos French Yrigoyen
Gerente Central de Salud - EsSalud

Comisión de revisión:

Dra. Martha Villar López
Responsable del Programa Nacional de Medicina Complementaria EsSalud

Mg. Mirtha Mesa Ramos
Responsable de Docencia y Educación / Salud Programa Nacional de Medicina Complementaria.

Mg. Gisela Pimentel O.
Asesora Desarrollo de Servicios de Salud OPS/OMS.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 11

OBJETIVO GENERAL 13

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 13

CAPITULO I: CONCEPTUALIZACIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y LA MASOTERAPIA CHINA 15

1. DEFINICIONES 15
 1.1. Medicina Tradicional China 15
 1.2. Masoterapia China 15
2. FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA 16
 2.1. La Energía 16
 2.2. El Ying y el Yang 18
 2.3. El Tao 21
 2.4. La Circulación de la Energía 23
 2.5. Los Puntos o Nudos Reguladores de la Energía 28
 2.5.1. Puntos de Comando 29
 2.6. Los Meridianos utilizados en la Masoterapia China 31
 2.6.1. Los Doce Meridianos Principales 31
 2.6.1.1. Descripción, recorrido y localización de puntos claves en Meridianos Principales y Extraordinarios 31
 2.6.1.1.1. Meridiano del Pulmón 31
 2.6.1.1.2. Meridiano del Intestino Grueso 34
 2.6.1.1.3. Meridiano del Estómago 36
 2.6.1.1.4. Meridiano del Bazo-Páncreas 39
 2.6.1.1.5. Meridiano del Corazón 42
 2.6.1.1.6. Meridiano del Intestino Delgado 44
 2.6.1.1.7. Meridiano de la Vejiga 46
 2.6.1.1.8. Meridiano del Riñón 49
 2.6.1.1.9. Meridiano Maestro de Corazón 52
 2.6.1.1.10. Meridiano del Triple Recalentador 54
 2.6.1.1.11. Meridiano de la Vesícula Biliar 56
 2.6.1.1.12. Meridiano del Hígado 60

2.6.1.1.13. Meridiano Ren-Mai (Vaso Concepción) 63
2.6.1.1.14. Meridiano Du-Mai (Vaso Gobernador) 66
2.7. Los Cinco Movimientos (los cinco elementos) 69

3. GUÍA PRACTICA DE APRENDIZAJE - EVALUE SU CONOCIMIENTO 73

CAPITULO II: EL DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO A TRAVÉS DE LA MASOTERAPIA CHINA 77

1. LECTURA EN ÉTERICO 77
2. RECORRIDO LINEAL EN LOS MERIDIANOS 78
3. DIAGNÓSTICO A TRAVÉS DE LA CARA Y LOS CINCO ÓRGANOS 78
4. DIAGNÓSTICO A TRAVÉS DE LA LENGUA Y LOS CINCO ÓRGANOS 79
5. DIAGNÓSTICO A TRAVÉS DEL ABDOMEN Y LOS CINCO ÓRGANOS 80
6. LOS PUNTOS DE ALARMA (MO) 80

7. GUÍA PRACTICA DE APRENDIZAJE - EVALUE SU CONOCIMIENTO 84

CAPÍTULO III: LA PRACTICA DEL MASAJE CHINO 85

1. IMPORTANCIA DE LA MANO 85
2. PROCEDIMIENTO PARA LOCALIZAR LOS PUNTOS 86
 2.1. Medida en Unidad Proporcional 86
 2.2. Medidas variables según los dedos del paciente 87
 2.3. Medida Según puntos de referencia anatómica 88
3. TÉCNICAS DE MASAJES CHINOS 88
 3.1. An (Presión) 88
 3.2. Mo (Fricción) 89
 3.2.1. Mo Digital 89
 3.2.2. Mo Circular 90
 3.2.3. Mo con la Muñeca 90
 3.2.4. Mo Frontal Mo contra las Cefaleas 91
 3.3. Tui (Deslizamiento con Presión) 91
 3.4. Na (Toma o agarre) 93
 3.5. Kun (Rodamiento) 94
 3.6. Qia (Presión con la uña o el dedo) 94

1. DOLOR DE CABEZA 109
1.1. Técnicas del Dr. Xiong Ying-Xiong 110
1.2. Masaje Frontal Mo 111
1.3. Presión de los pulgares sobre la región temporal 111
1.4. Presión horizontal doble 111
1.5. Fricción Doble con los Dedos 112

2. DOLOR DE ESPALDA (Masaje Paravertebral) 112
2.1. Los Puntos Shu de la Espalda o Beishu (Puntos asentimiento) 113

3. DOLOR DE HOMBRO 115
4. PROBLEMAS DIGESTIVOS 116
5. INSOMNIO 117
6. GUÍA PRACTICA DE APRENDIZAJE-EVALUE SU CONOCIMIENTO 119
7. APENDICE: LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS EN LOS MERIDIANOS 119
8. LISTA DE FIGURAS 147
BIBLIOGRAFÍA 151

1. DOLOR DE CABEZA 109
1.1. Técnicas del Dr. Xiong Ying-Xiong 110
1.2. Masaje Frontal Mo 111
1.3. Presión de los pulgares sobre la región temporal 111
1.4. Presión horizontal doble 111
1.5. Fricción Doble con los Dedos 112

2. DOLOR DE ESPALDA (Masaje Paravertebral) 112
2.1. Los Puntos Shu de la Espalda o Beishu (Puntos asentimiento) 113

3. DOLOR DE HOMBRO 115
4. PROBLEMAS DIGESTIVOS 116
5. INSOMNIO 117
6. GUÍA PRACTICA DE APRENDIZAJE-EVALUE SU CONOCIMIENTO 119
7. APENDICE: LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS EN LOS MERIDIANOS 119
8. LISTA DE FIGURAS 147
BIBLIOGRAFÍA 151

INTRODUCCIÓN

La Medicina Complementaria ha venido convirtiéndose en un nuevo paradigma de intervención integral de la salud humana. Así lo han entendido reconocidos profesionales de la salud en el Perú y otros países vecinos, quienes desde hace algunos años, vienen incursionando en el estudio de alternativas terapéuticas que aporten al proceso de restablecimiento de la salud de las personas.

La Masoterapia es una de las alternativas terapéuticas de la Medicina Tradicional China. Su fundamentación en principios de la milenaria cultura tradicional china y el estudio riguroso tanto de las manifestaciones de la enfermedad como de los métodos de tratamiento, hacen de la **Masoterapia China** una excelente alternativa terapéutica no solo en la conservación de la salud sino también en el tratamiento de la enfermedad.

Este documento ha sido diseñado en cuatro capítulos básicos de conocimiento. Cada capítulo comprende lo siguiente: el contenido pertinente complementado con gráficas, una guía de práctica de aprendizaje y al final del documento, la bibliografía.

Esperamos que junto con la disposición personal, la diaria práctica terapéutica, la dedicación individual y el compartir experiencias, sean los mejores aliados para acercarse cada vez más a la **Masoterapia China** como Medicina Complementaria y encontrar a partir de ella un recurso integral de intervención.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación integral de profesionales de la salud, en Medicina Complementaria, a través del aprendizaje de la **Masoterapia China**.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar al estudiante sobre los principios fundamentales de la Medicina Tradicional China, para facilitar el abordaje profesional de la **Masoterapia**, derivada de esta práctica médica.

- Reconocer el circuito energético o red básica requerida para la práctica del masaje chino.

- Orientar la práctica del estudiante en las diferentes técnicas empleadas en el masaje chino.

- Estimular el estudio, la práctica y la investigación de esta disciplina, como una alternativa médica en el ejercicio de su rol terapéutico.

CAPÍTULO I

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y LA MASOTERAPIA CHINA

Para una mejor comprensión del tema objeto de estudio, la **Masoterapia China**, es indispensable reconocer la estrecha interacción que se tiene con los principios que fundamentan la Medicina Tradicional China. A continuación se indican los conceptos más relevantes.

1. DEFINICIONES

1.1. La Medicina Tradicional China: Es un arte milenario que concibe al hombre como un microcosmos, en continua interacción con todos los fenómenos de la naturaleza. Está compuesta por un conjunto de métodos terapéuticos fundamentados en unos principios derivados de la cultura china. Desde la antigüedad se ha utilizado para prevenir y promover la salud en el pueblo chino.

Con el devenir del tiempo y el intercambio científico entre las culturas de oriente y occidente, este conocimiento se ha venido expandiendo en el mundo entero. El estudio de esta medicina comprende varias disciplinas y ofrece múltiples métodos de tratamiento, entre los cuales está la **Masoterapia China**.

1.2. La Masoterapia China: Es el masaje con las manos y sus orígenes se remontan a muchos años antes de Cristo; siendo los Chinos quienes tienen las referencias más antiguas del mismo. El masaje como complemento terapeútico es importante en el manejo y tratamiento de numerosas enfermedades. Según la tradición, los Chinos descubrieron que podían aliviar los dolores al frotar con piedras ciertas zonas del cuerpo. También descubrieron que algunos soldados después de haber sido heridos por flechas, se recuperaban de enfermedades que habían padecido durante mucho tiempo. Estas experiencias los llevaron a estudiar y concluír, que estimular algunos puntos del cuerpo con agujas, presiones o masajes podía ser benéfico para curar algunas enfermedades y padecimientos comunes. Así nacieron la acupuntura y el masaje terapútico, no como formas aisladas de tratamiento sino como parte de toda la filosofía de la Medicina Tradicional China.

En la filosofía Tradicional China, todas las funciones del cuerpo incluyendo las emociones, están controladas por los principales órganos. El cuerpo no puede estar sano si la mente no está sana, porque cuerpo y mente no son unidades separadas, son expresiones distin-

tas pero inseparables y cada una desempeña un papel importante en el flujo de la energía que es la esencia de la vida.

La **Masoterapia China** es una técnica de curación que alivia o reduce dolores u otros síntomas de enfermedad.

No reemplaza la intervención médica, por el contrario es mucho más efectiva bajo su dirección y puede aplicarse:

- Mientras se espera la llegada del médico.
- Después de obtener un diagnóstico profesional que determine que la enfermedad no es grave y puede ser tratada con masajes.
- En conjunto o combinación con el tratamiento médico.
- Para aliviar afecciones superficiales como dolores de cabeza, de espalda, fiebre, indigestión, entre otras.

2. FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

La Medicina Tradicional China está fundamentada en unos *principios básicos* que se exponen a continuación, los cuales orientan al masoterapeuta para el adecuado diagnóstico y tratamiento.

2.1. La Energía

"Observemos el ideograma chino que se pronuncia *tchi.* Los sinólogos franceses lo traducen por ***aliento*** y los anglosajones por *energía vital*".



Tchi: Aliento o Energía Vital.

Los chinos consideran que todo en el universo puede ser representado por el concepto de energía. "De ahí que la medicina China considere que desde el nacimiento, todo lo existente en el universo está sometido a la acción del *tchi:* Es un fenómeno que se encuentra en todas las actividades vitales del hombre. La *teoría de la energía vital* también guía el masaje, el cual busca su efecto terapéutico activando la circulación de la energía vital y la sangre". En la obra médica *El So Ouen,* encontamos un capítulo sobre el tema del dolor, en él se explica claramente el papel patógeno del frío y el efecto curativo del calor generados por el masaje:

"Cuando el frío invade el meridiano de los Beishu (puntos Shu de la espalda), éste se contrae y crea una insuficiencia de sangre que se expresa a través del dolor. Como este meridiano va al corazón, se pueden producir sensaciones dolorosas en ese órgano. Si hacemos presión sobre este canal de energía, vamos a restituír su calor y una vez logrado esto, el dolor desaparece".

La energía *(tchi)* es sólo una y está constituída por *dos polaridades* contrarias y a la vez complementarias: el Yin y el Yang, que ampliaremos mas adelante.

Es importante anotar además que la energía puede ser de cuatro tipos:

- La E*nergía Defensiva, o* Wei tchi.
- La E*nergía Nutritiva, o* Yong tchi.
- La E*nergía Ancestral, o* Yuan tchi.
- La E*nergía Psíquica o Mental, o* Shen tchi.

La Energía Defensiva *(Wei tchi)* es la energía más rapida para defender al organismo contra las agresiones externas. Circula sobre todo en la superficie del cuerpo, en la piel y en el tejido subcutáneo; abre y cierra los poros, calienta los diferentes tejidos y desempeña un papel importante en la vasomotricidad, y la termorregulación, así como en el sistema inmunitario (por ejemplo, en la reacción alérgica).

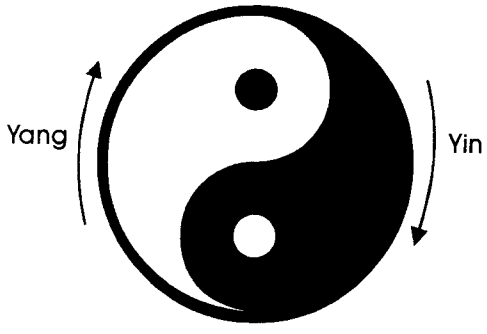
La Energía Nutritiva *(Yong tchi) su función principal es la nutrición* de todos los elementos del organismo. Procede del metabolismo de la energía alimenticia y la energía respiratoria.

La Energía Ancestral *(Yuan tchi)* es la energía original que se nos dá a cada uno desde la concepción, mediante la unión de dos energías de polaridades contrarias procedentes de los padres *(Yin-madre y Yang-padre*). Esta energía constituye al nacer un potencial fijo que irá disminuyendo con el transcurso de la existencia.

La Energía Psíquica o Mental *(Shen tchi).* Esta energía hace referencia a las actividades mentales. Existen cinco particularidades del psiquismo que corresponden a los cinco elementos, así:

- ***El Shen****, es el consciente, la inteligencia. (Fuego)*
- ***El Yi****, es el pensamiento, la memoria, la razón. (Tierra)*
- ***El Po****, es el inconsciente, o la vida vegetativa. (Metal)*
- ***El Zhe****, es el espíritu de decisión y la voluntad. (Agua)*
- ***El Hun****, es la percepción, la imaginación. (Madera)*

2.2. El Yin y El Yang



Como mencionamos anteriormente, "la energía" *(tchi)*, es sólo una y está constituída por dos polaridades contrarias pero al mismo tiempo complementarias una polaridad denominada *Yin* y otra denominada *Yang*. Esta dualidad Yin-Yang de la energía, es generadora de movimiento. Todo en el universo está compuesto por estas dos energías en proporciones variables, sin poder existir la una sin la otra. El equilibrio entre las dos determina el desarrollo normal del organismo.

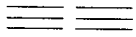
Encontramos una ampliación sobre este concepto en el So-Ouen, uno de los libros del Nei-King: "YANG y YIN", es el TAO, la ley del cielo y la tierra. Representan la génesis de todas las formas materiales y de todas las transmutaciones. Con el comienzo o el fin, la vida o la muerte.
El cielo se forma de la acumulación de YANG. La tierra de la acumulación de YIN.
YIN es siempre calmado. YANG siempre agitado.
YANG da la vida, YIN la mantiene.
YANG se transforma en energía. YIN da la forma material.
YANG puro, es el cielo, el sol.
YIN impuro, es la tierra, la luna.

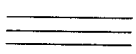
La energía de la tierra crea las nubes, la energía del cielo, la lluvia, y ésta dispersa la energía de la tierra y las nubes, dispersando la energía del cielo.

Asimismo, en el hombre, la energía pura del YANG sale de los orificios superiores, (las vías respiratorias, la nariz, la boca); la energía impura del YIN es evacuada por los orificios inferiores (ano, vejiga).

La energía YANG afirma las cuatro extremidades, la energía YIN, recorre los cinco órganos.
El agua es YIN; el fuego es YANG.
YANG es la energía; YIN es el alimento. La sangre alimenta la forma física del ser y se transforma en energía; se disuelve dentro del ser y luego dentro de la energía cósmica universal.
La energía fuerte es YANG; aquella que es menos fuerte es YIN dentro del YANG.
El exceso de YANG lesiona al YIN.
El exceso de YIN lesiona el YANG.
El YANG produce el calor.
El YIN produce el frío.
Pero el exceso de YANG puede también producir el frío (escalofrío), y el exceso del YIN producir el calor (la fiebre).
El frío, YIN, lesiona las formas físicas.
El calor, YANG, lesiona la energía.
Los trastornos de la energía producen el dolor.
Los trastornos de la forma producen la hipertrofia, la tumefacción, hinchazón.
Por consiguiente, si el dolor aparece antes de la tumefacción, es que la energía ha lesionado las formas físicas. Si la tumefacción aparece antes que el dolor, es que la forma física ha lesionado la energía.
El exceso de YIN da la apariencia del YANG.
El exceso de YANG da la apariencia del YIN
En la naturaleza, desde la mañana hasta el medio día, reina el YANG del cielo, el YANG Supremo: el TAE YANG. Desde el medio día hasta el crepúsculo, es el YIN dentro del YANG.
De media noche hasta el canto del gallo, es el YIN Supremo: el TAE YIN. Pero desde el canto del gallo hasta el alba, es el YANG dentro del YIN.
En el hombre, el exterior del cuerpo es YANG, el interior es YIN.
La espalda es YANG, el vientre es YIN.
Los 5 órganos: hígado, corazón, bazo-páncreas, pulmones y riñones son YIN.
Las 6 vísceras: vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga y triple recalentador son YANG.
En principio, la enfermedad ataca al YIN en invierno, o sea a los órganos. En verano, ataca al YANG, es decir a las vísceras. En primavera, ataca el YIN; y en otoño, el YANG.

La espalda es YANG, pero el supremo YANG, el TAE YANG, es el corazón. Tal es el papel del YANG y del YIN; es de la misma especie en la naturaleza que en el hombre.
El sistema Binario del Yin y del Yang, se aplica a todos los dominios de la medicina. El diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades tienen en cuenta estos dos aspectos.

El Yin está representado por una línea entrecortada 

El Yang está representado por una línea continua 

Para comprender mejor la directa relación que tienen estos dos principios con el estado de salud de cualquier persona, hay que tener presente lo siguiente:

- Interpretar correctamente al filósofo Houi Che de la China Antigua cuando dijo: "El Universo es un gran Uno", es decir, todo ser y toda cosa deben considerarse como parte del universo, en el cual el hombre es un Microcosmos que hace parte del universo (Macrocosmos).

- Todos los fenómenos se producen por la interrelación de estas dos energías primordiales. Por lo tanto todo desequilibrio causado por el exceso o la deficiencia entre el Yin y el Yang, puede provocar modificaciones y por consiguiente diversas enfermedades. De ahí la importancia de reconocer este principio de unidad y restablecer su equilibrio adecuadamente. Por ejemplo: un exceso de Yin provoca una enfermedad de carácter Yang; un exceso de Yang provoca una enfermedad de carácter Yin. Un exceso de Yang produce calor; un exceso de Yin, produce frío. El masaje tiene justamente por efecto, restablecer el equilibrio del Yin y del Yang. Equilibrando su deficiencia o su exceso, se logra restablecer la salud.

- Así mismo podemos ver que entre los cinco órganos: corazón, hígado, bazo –pancreas, pulmón, riñón y las seis vísceras: vesícula biliar, estómago, intestino delgado, intestino grueso, triple recalentador y vejiga; existen relaciones fisiológicas normales, ordenadas y cíclicas, como también pueden existir relaciones patológicas anormales, desordenadas, de reacción en cadena y perjudiciales al desarrollo del organismo. Estas relaciones complejas, normales o anormales entre las diferentes partes del organismo, están en relación directa con los cambios normales o anormales en el desarrollo de la naturaleza.

- Adicionalmente, los dos principios o las dos fuerzas cósmicas, se integran en el hombre, a través de seis meridianos Yin y seis meridianos Yang, como explicaremos mas adelante.

2.3. El Tao

El ideograma chino del **TAO** significa "SENDA" o "CAMINO" y se compone de dos símbolos: "caminar y cabeza"

EL TAO



El **TAO** es una forma de vida guiada por la mente y no por el cuerpo. Significa también "decir" o "guiar", insinuando que a menos que uno encuentre el camino único, va mal orientado y no tiene mucho que decir.

La palabra china "saber-conocer" es una combinación de dos ideogramas: "conocer" y "Tao". Esto sugiere que el único conocimiento verdadero es el conociento del **TAO** y que el **TAO** es la única fuente de verdadero conocimiento. Cuando en chino se dice "sé –conozco", lo que se dice literalmente es "conozco el **camino**".

El **TAO** es entonces la fuente original de todo conocimiento, la gran vía, de la cual nacen todos los caminos secundarios; la fuente principal de la cual brotan todos los ríos, la raíz de la cual nacen todas las ramas. El **TAO** es la fuente única de la realidad primordial, tanto en su sentido último como relativo, así como también de todos los aspectos temporales del universo.

El **TAO** sin forma, sonido ni sustancia, es sin embargo omnipotente y omnipresente en todo el universo.

"El **TAO** nada hace, pero por su mediación se hacen todas las cosas", afima el **Tao te king.** Si bien no se puede describir ni nombrar con palabras, se puede conocer intuitivamente

contemplando sus múltiples manifestaciones, y se puede experimentar en la vida practicando sus principios.

Con el fin de manifestar su poder en forma y función, el **TAO** primordial expresa su energía en 2 polaridades, el **YIN** y el **YANG.**
Las palabras y metáforas utilizadas por los antiguos maestros chinos para impartir sus enseñanzas son alegóricas y simbólicas, pero los principios y prácticas a los que aluden, son tan naturales como comer y respirar, permanentes como el sol y la luna, y tan fundamentales como el fuego y el agua.

El estudio y la práctica del **TAO** es una manera eficaz de favorecer la salud, mantener la cordura y prolongar la vida sobre la tierra.

Casi toda la Medicina Tradicional China descansa sobre el Nei King que goza aún de gran autoridad por la riqueza de sus observaciones y sus enseñanzas sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades.

"El Sabio no espera a que los hombres estén enfermos para cuidarlos, los guía cuando están en buena salud, haciéndoles seguir el precepto, el Tao; así los mantendrá florecientes".

La teoría de los Meridianos afirma la existencia de una *red de canales (meridianos) que une los diferentes elementos internos y externos del cuerpo y regula el funcionamiento de todo el organismo.* Esta red se reparte sobre todo el cuerpo humano y juega una función de unión entre los órganos, las vísceras huecas y el revestimiento cutáneo, formando un todo indivisible, manteniendo la armonía y el equilibrio relativo entre las diferentes partes del cuerpo.

Existen 12 meridianos principales bilaterales; y 8 meridianos curiosos o extraordinarios; de estos últimos en **Masoterapia China** se utilizan 2: El Du-Mai (VG) y el Ren-Mai (R.M.).

Así como es de importante conocer qué es un meridiano y para qué sirve, es también fundamental saber su localización y por consiguiente su denominación. El aprendizaje se facilita a través del conocimiento de tres aspectos fundamentales que enunciaremos a continuación y que ampliaremos posteriormente con la descripción de cada meridiano:

Aspectos fundamentales:

- El trayecto de circulación de la *energía nutritiva (o energía Yong)* y su carácter bipolar (Yin Yang);

- La clasificación de los órganos internos en dos grupos: órganos (Zang) y vísceras huecas (Fu) y su correspondencia bipolar (Yin-Yang);

- Mano (Shou) vs. Pie(Zu) e igualmente su correspondencia bipolar (Yin-Yang).

La *energía nutritiva* recorre los valles o depresiones formados por los músculos; y aunque esta corriente energética Yong circula en el cuerpo sin un hilo conductor material, es una energía de carácter bipolar. Este carácter bipolar se refiere a que el meridiano puede ser de característica Yang que representa lo solar, y comprende el meridiano de una víscera; o de característica Yin que representa lo lunar y corresponde a un meridiano de un órgano. Entonces como cada uno de los doce meridianos está en relación con uno de los órganos o vísceras y todo meridiano es bilateral, cada meridiano recibe el nombre del órgano (pulmón, bazo-páncreas, corazón, riñón, maestro de corazón e hígado) o de la víscera (intestino grueso, estómago, intestino delgado, vejiga, triple recalentador y vesícula biliar) con la cual está conectado, reuniéndose por parejas, uno Yin y otro Yang.

En la Medicina Tradicional China, los *órganos internos* se clasifican en dos grupos: los órganos denominados *Zang* y las vísceras huecas denominadas *Fu*. Los *Zang* u "órganos tesoro", como los llaman otros autores, significan la reserva y son los órganos plenos, de polaridad Yin. Los *Fu* u "órganos talleres", significan el transporte y son de naturaleza Yang.

Finalmente, los meridianos que pasan sobre la palma de la mano y la cara interna del brazo son llamados "los tres meridianos Yin de la mano", mientras que aquellos que pasan sobre el dorso de la mano y la cara externa del brazo son llamados "los tres meridianos Yang de la mano". Igualmente, los meridianos que recorren a lo largo de la cara interna del miembro inferior son llamados "los tres meridianos Yin del pie", mientras que aquellos que recorren lo largo de la cara externa del miembro inferior son llamados "los tres meridianos Yang del pie".

2.4. La circulacion de la energía

En la Medicina Tradicional China, el funcionamiento armónico del cuerpo humano depende de los movimientos energéticos y de la interacción entre Yin y el Yang.

Como se explicó anteriormente el hombre situado entre el cielo y la tierra, está bajo la influencia de las energías que proceden del cosmos (energías estacionarias y climáticas, energías vibratorias cósmicas) y las que parten de la tierra (energías telúricas, alimenticias y respiratorias). Estas energías recorren el cuerpo humano a través de los *meridianos o canales de energía*.

Según el Nei – king, "la energía contenida en los alimentos, aún llamada "Energía de los cereales" penetra en el estómago, éste durante la digestión crea la energía que circula en el organismo siguiendo el trayecto de los meridianos.

La energía llega inicialmente a los pulmones (maestros de la energía), y de allí se reparte al exterior del cuerpo: primero se dirige al meridiano del intestino grueso, luego va al meridiano del estómago y llega al 2º dedo del pié, entra por el punto TING, en el meridiano del bazo-páncreas, de allí asciende hasta la ingle y va directamente al corazón, pasa a la axila y se termina en la extremidad del dedo meñique donde se une, por el punto JING DISTAL, al meridiano del intestino delgado que asciende hacia la parte superior de la espalda, y llega a unirse con el meridiano de la vejiga, en el punto JINGMING (1V), en el ángulo interno del ojo, continúa hacia el vértice de la cabeza, desciende por la nuca, bordea la columna vertebral hasta el coxis, para terminar en el 5º dedo.

Continuando su recorrido se une en la mitad de la planta del pie, con el meridiano del riñón, asciende y penetra hasta el riñón, y el corazón (órganos) y se dispersa en el pecho, para unirse luego al meridiano Maestro de corazón. Pasa por este meridiano hasta la axila, bordea el brazo, la mano y va a terminar en la extremidad del dedo medio, allí se une, al nivel del dedo anular, con el Tripe Recalentador. Sube a lo largo del miembro superior y penetra al interior del cuerpo por el punto SHANZHONG (17 R.M.).

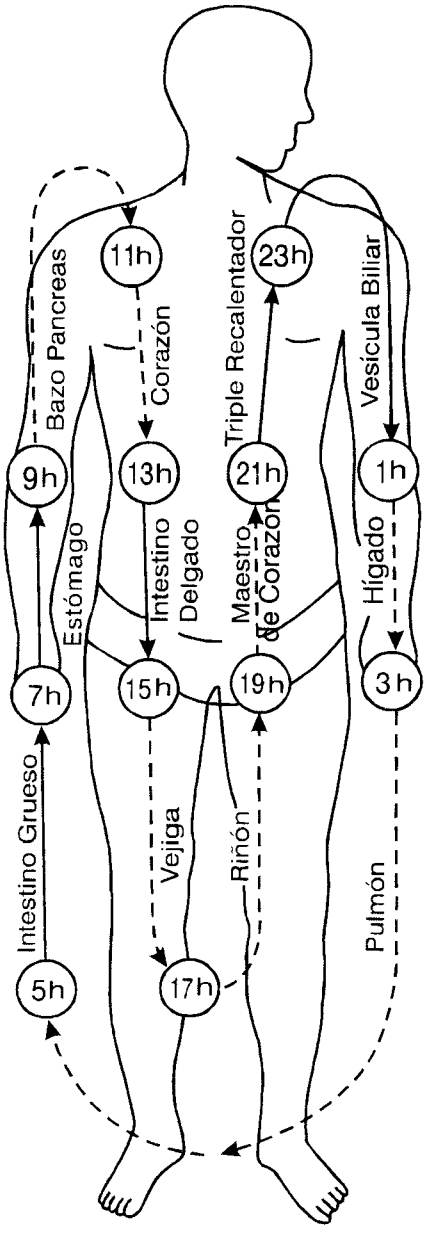
Por intermedio del Triple Recalentador interno (órgano, que se localiza cerca del estómago), la energía penetra dentro de la vesícula biliar (víscera), luego reaparece en la superficie a los lados del pecho, para penetrar en el meridiano de la vesícula biliar a nivel de la cara. De allí desciende, por este meridiano hasta el pié, donde se une, a nivel del dedo gordo, al meridiano del hígado. Por este meridiano, llega al hígado (órgano), y a los pulmones (órgano); de allí pasa a la garganta y sale al exterior por la nariz. A este nivel, una parte de la energía no es expulsada por la nariz, sino que parte hacia el vértice de la cabeza y desciende a lo largo de la columna vertebral hasta el coxis, siguiendo el meridiano Du Mai. Por medio de este meridiano se dispersa en la zona de los genitales, sube a nivel del vello pubiano y al ombligo, y se une con el meridiano Ren Mai, que recorre toda la línea mediana anterior hasta el centro del mentón, luego penetra en los pulmones (órgano), y vuelve de nuevo al meridiano del pulmón, terminándose así el ciclo completo de la circulación de la energía".

La energía, durante su trayecto en los meridianos, pasa siempre de un meridiano a otro, en el siguiente orden y en los horarios que veremos a continuación:

MERIDIANO	POLARIDAD	HORARIO DE MÁXIMA ACTIVIDAD
PULMON	YIN	3 a 5 a.m.
INTESTINO GRUESO	YANG	5 a 7 a.m
ESTOMAGO	YANG	7 a 9 a.m.
BAZO-PANCREAS	YIN	9 a 11 a.m.
CORAZON	YIN	11 a 1 p.m.
INTESTINO DELGADO	YANG	1 a 3 p.m.
VEJIGA	YANG	3 a 5 p.m.
RIÑON	YIN	5 a 7 p.m.
MAESTRO CORAZON	YIN	7 a 9 p.m.
TRIPE RECALENTADOR	YANG	9 a 11 p.m.
VESICULA BILIAR	YANG	11 a 1 a.m.
HIGADO	YIN	1 a 3 a.m.

En la figura que encontramos a continuación, podemos observar la representación gráfica de la circulación de la energía durante las 24 horas.

CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA EN EL CUERPO HUMANO DURANTE LAS 24 HORAS



——— CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA YANG

— — — CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA YIN

Más adelante se analizarán los meridianos más representativos para el masaje terapéutico chino, veamos a continuación la configuración de los nombres de los meridianos de acuerdo con la explicación anterior:

- El meridiano que está en relación con los pulmones se llama el meridiano **Shou Tai Yin** y su pareja es el meridiano del intestino grueso **Shou Yang Ming**;

- El meridiano que está en relación con el estómago se llama el meridiano **Zu Yang Ming** y su pareja es el meridiano relacionado con el bazo-páncreas **Zu Tai Yin.**

- El meridiano del corazón se llama **Shou Shao Yin** y su pareja es el meridiano del intestino delgado **Shou Tai Yang**;

- El meridiano relacionado con la vejiga **Zu Tai Yang** y su pareja es el meridiano de los riñones llamado **Zu Shao Yin**;

- El meridiano Maestro de corazón denominado **Shou Jue Yin** y su pareja es el meridiano del triple recalentador **Shou Shao Yang**;

- Y el meridiano de la vesícula biliar llamado **Zu Shao Yang** con su pareja el meridiano del hígado **Zu Jue Yin**.

Así mismo, un meridiano puede ser Yin o Yang según el recorrido Yin o Yang de una superficie del cuerpo, es decir, los meridianos de la cara interna de las extremidades, del tórax y del abdomen son Yin; y los meridianos de la cara externa de las extremidades, la espalda, la cabeza y la cara, son Yang.

Estos meridianos o líneas de fuerza energéticas, recorren también la profundidad del cuerpo, relacionando los diferentes órganos internos y la superficie de la piel.

LOS DOCE MERIDIANOS PRINCIPALES

DENOMINACIÓN SEGÚN ÓRGANO O VISCERA	DENOMINACIÓN CHINA	CLASIFICACIÓN SEGÚN POLARIDAD	MANO V/S PIES	ABREV.
PULMON	Shou Tai Yin	Yin	Mano	P
MAESTRO DE CORAZÓN	Shou Jue Yin	Yin	Mano	MC
CORAZÓN	Shou Shao Yin	Yin	Mano	C
INTESTINO GRUESO	Shou Yang Ming	Yang	Mano	IG
TRIPLE RECALENTADOR	Shou Shao Yang	Yang	Mano	TR
INTESTINO DELGADO	Shou Tai Yang	Yang	Mano	ID
BAZO PANCREAS	Zu Tai Yin	Yin	Pie	BP
HIGADO	Zu Jue Yin	Yin	Pie	H
RIÑON	Zu Shao Yin	Yin	Pie	R
ESTOMAGO	Zu Yang Ming	Yang	Pie	E
VESÍCULA BILIAR	Zu Shao Yang	Yang	Pie	VB
VEJIGA	Zu Tai Yang	Yang	Pie	V

2.5. Los puntos o nudos reguladores de la energía

En la inmanente relación del hombre con el cosmos, la piel constituye la frontera en la cual chocan las energías internas con las provenientes del exterior, lesionando órganos y vísceras. Cualquier lesión, desequilibrio o trastorno de un órgano o de su función, provoca una sensibilidad particular que se localiza en un sitio o punto específico del cuerpo.

Es evidente que existen ciertos puntos de la piel espontáneamente dolorosos o que duelen a la presion. La aparición de ese dolor en zonas específicas puede estar en relación con la existencia de una enfermedad de los órganos internos o bien puede ser la expresión en la

superficie del cuerpo, de un trastorno de los músculos, tendones o articulaciones. Por lo general estos puntos, vuelven a su estado normal, cuando el equilibrio energético es restaurado y la enfermedad ha desaparecido.

Los puntos chinos o puntos energéticos, son no solamente el lugar de la penetración, la concentración y la salida de la energía de los meridianos, los órganos y las vísceras sino que también pueden ser el sitio, por donde se introduce la energía patógena al organismo. En consecuencia su conocimiento es útil en el diagnóstico y también en el tratamiento de las enfermedades.

Los puntos de un meridiano se ubican a lo largo del mismo, y siempre son fijos para cada uno de ellos. Así por ejemplo mientras el meridiano de corazón posee nueve puntos, el meridiano de la vejiga tiene sesenta y siete puntos, siendo éste el meridiano más largo de todo el organismo.

Algunos puntos en los meridianos poseen una función específica e importante, capaz de modificar el comportamiento del meridiano o de la función del órgano correspondiente. A estos puntos se les denomina **puntos comando,** que se definen de acuerdo con su función específica, la cual se describe a continuación.

2.5.1. Puntos de Comando

- ***Punto de Tonificación*:** Su estimulación provoca el aumento del caudal de energía en el meridiano y aumenta también la función del órgano correspondiente.

- ***Punto de Sedación:*** Su estimulación disminuye el caudal de energía en el meridiano y en la función del órgano correspondiente.

- ***Punto Fuente:*** Se dice que este punto es ambivalente, ya que puede aumentar ó disminuír, indistintamente, el caudal de energía del meridiano y de la función del órgano correspondiente. En realidad su función es mucho más profunda y misteriosa. Como su nombre lo indica, este punto alcanza la fuente misma de energía del meridiano, es decir al órgano que provee su propia energía; por eso su estimulación debe ser reservada para los casos en que queramos aumentar el caudal energético reforzando la tonificación. Pero como el organismo dispone de sus propios medios de autorregulación, puede darse el caso donde la estimulación del punto Fuente no tonifique sino que calme ó sede, según las necesidades del organismo.

- ***Punto de Pasaje:*** Este punto conecta cada meridiano con el punto Fuente de su meridiano acoplado. Este punto se utiliza para descargar excesos ó compensar defectos del caudal de energía entre los meridianos vecinos.

- ***Punto de Asentimiento:*** También llamado punto Shu. Este es un punto que para cada órgano tiene su representación en la parte dorsal del cuerpo, sobre la rama interna ó primera rama del meridiano de la Vejiga. Es un punto de acción directa sobre los órganos internos. Actúa por relación metamérica, es decir, por intermedio del sistema neurovegetativo. Su acción general es sedante.

- ***Punto de Alarma:*** También llamado punto Mo. Este punto se sitúa en la cara anterior del tronco. Tiene como característica el hacerse espontáneamente doloroso ó sensible a la presión en caso de afección del órgano interno correspondiente. La acción general de éste punto es de tonificación.

PUNTOS DE COMANDO

MERIDIANO	TONIFICACIÓN	SEDACION	FUENTE	PASAJE	ASENTIMIENTO	ALARMA
P.	9 P.	5 P.	9 P.	7 P.	13 V.	1 P.
I. G.	11 I.G.	2 I.G.	4 I.G.	6 I.G.	25 V.	25 E.
E.	41 E.	45 E.	42 E.	40 E.	21 V.	12 R.M.
B. P.	2 B.P.	5 B.P.	3 B.P.	4 B.P.	20 V.	13 H.
C.	9 C.	7 C.	7 C.	5 C.	15 V.	14 R.M.
I. D.	3 I.D.	8 I.D.	4 I.D.	7 I.D.	27 V.	4 R.M.
V.	67 V.	65 V.	64 V.	58 V.	28 V.	3 R.M.
R.	7 R.	1 R.	3 R.	4 R.	23 V.	25 V.B.
M. C.	9 M.C.	7 M.C.	7 M.C.	6 M.C.	14 V.	1 M.C.
T. R.	3 T.R.	10 T.R.	4 T.R.	5 T.R.	22 V.	5 R.M.
V. B.	43 V.B.	38 V.B.	40 V.B.	37 V.B.	19 V.	24 V.B.
H.	8 H.	2 H.	3 H.	5 H.	18 V.	14 H.

Nota: Localización anatómica de puntos en el apendice.

2.6. Los Meridianos utilizados en Masoterapia China

Después de milenios, la Medicina Tradicional China principalmente la Acupuntura y la **Masoterapia**, se han basado en la teoría de los meridianos. Es por esta razón que a continuación explicaremos el estudio de los doce meridianos principales y los dos meridianos extraordinarios que integran los catorce meridianos que se emplean en la **Masoterapia China**.

2.6.1. Los doce meridianos principales.

Los doce meridianos principales recorren exteriormente la piel de los miembros, la cabeza y el tronco. Cada meridiano entra en relación con un órgano (Zang) ó con una víscera hueca (Fu).

2.6.1.1. Descripción, recorrido y aplicación terapeutica de puntos clave en meridianos principales y extraordinarios.

2.6.1.1.1. ***Meridiano del Pulmón*** (Shou Tai Yin): 11 puntos bilaterales.

Meridiano Yin: Se inicia en el tórax, región subclavicular, recorre el brazo y el antebrazo por su cara anterior y termina en el pulgar. Comanda el órgano del pulmón y las vías respiratorias, incluidas las superiores (laringe, fosas nasales, senos de la cara).

Punto de Tonificación Y Punto Fuente 9 P (TAIYUAN). Indicaciones: bronquitis, asma, efisema, epistaxis, acción sobre las enfermedades vasculares, hipotensión e incontinencia urinaria.

Punto de Sedación 5 P (CHIZE). Indicado en asma, bronquitis, gripa, disnea, angina de pecho, gastralgia, polaquiuria, prurito y dolores reumáticos.

Punto de Asentimiento 13 V (FEISHU). Indicado en todas las afecciones pulmonares, trastornos gástricos, prurito, acné, eczema y desviaciones de la columna.

Punto de Alarma (Mo) 1 P (ZHONGFU). Indicado en rinitis, sinusitis, laringitis, bronquitis, asma, dolores del hombro y de la espalda.

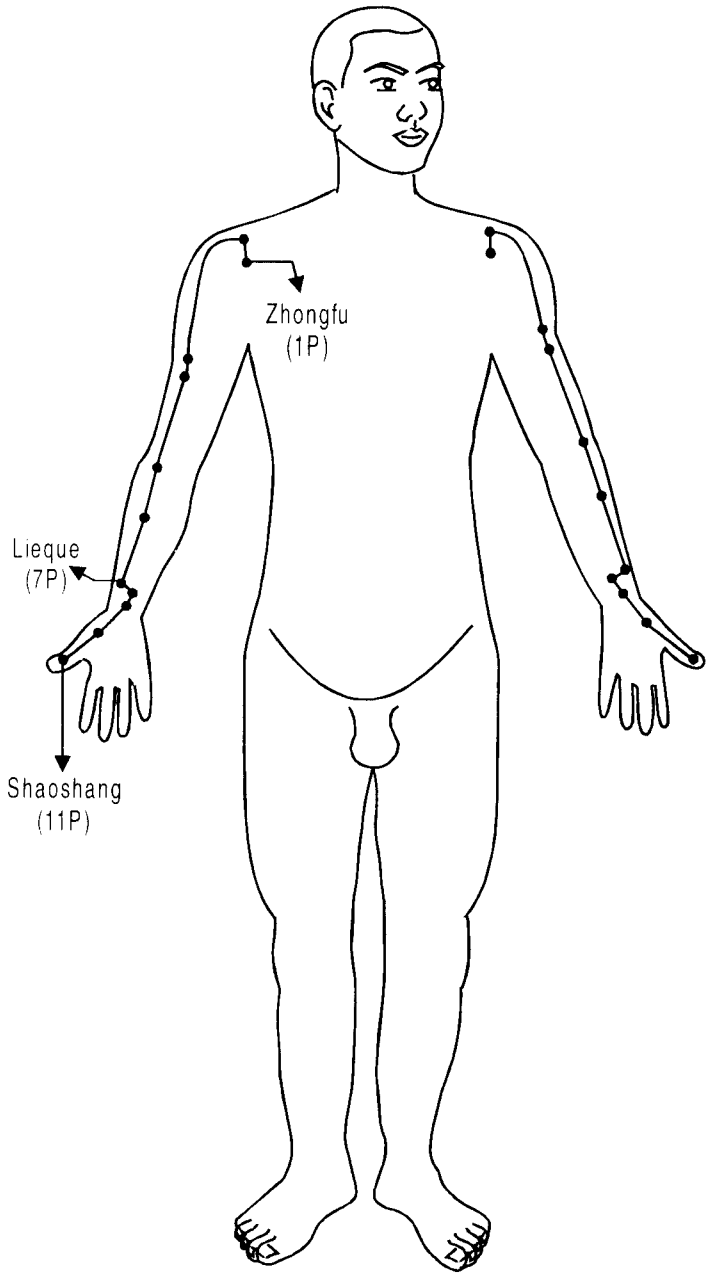
Punto de Pasaje 7 P (LIEQUE). Indicado en todas las cefaleas, angina, rinitis, laringitis, otitis, asma, bronquitis, tos, angina de pecho, neuralgia del trigémino, eczema y dolores reumáticos del hombro.

11 P (SHAOSHANG) Punto especial para toda inflamación de garganta. En los niños basta apoyar la uña sobre este punto, en ambas manos, de 3 a 5 minutos.

MERIDIANO DEL PULMÓN

Shou Tai Yin

11 puntos bilaterales.



2.6.1.1.2. Meridiano del Intestino Grueso (Shou Yang ming): 20 puntos bilaterales.

Meridiano Yang. Se inicia en la punta del dedo índice, recorre ascendentemente la mano, el antebrazo, el brazo, el hombro, el cuello, la cara y termina junto al ala contra lateral de la nariz. Comanda el intestino grueso y sus funciones de absorción de líquidos y de elimnación de residuos pesados.

Punto de Tonificación 11 IG (QUCHI). Indicado en enfermedades de la nariz, boca, ojos, cara, dolores de cabeza, neuralgias, trastornos reumáticos del brazo, hombro, espalda, constipación, forunculosis, acné y eczema.

Punto de Sedación 2 IG (ERJIAN). Indicado en estados de excitación, congestión cerebral, enfermedades de los ojos, nariz, laringe, espasmos intestinales, aerocolia y dolores reumáticos de brazo y hombro.

Punto Fuente 4 IG (HEGU). Indicado en cefalea, jaqueca, gripa: tomada en su inicio, se puede detener enseguida, sinusitis, ronquera, epistaxis, constipación, enteritis, eczema, urticaria y dolores reumáticos de brazo y hombro.

Punto de Asentimiento 25 V (DACHANGSHU). Indicado en constipación, prolapso rectal, hemorroides y lumbago.

Punto de Alarma (Mo) 25 E (TIANSHU). Indicado en todas las enfermedades crónicas del estómago e intestino, dismenorrea y esterilidad.

Punto de Pasaje 6 IG (PIANLI). Indicado en inquietud, insomnio, conjuntivitis, sordera, acúfenos, epistaxis y dolores reumáticos del miembro superior.

1 IG (SHANGYANG) Punto clave en Odontología: calma los dolores de dientes y muelas, enfermedades de los ojos y oidos, herpes labial y acné. También se usa en anestesia con acupuntura, para extracciones dentarias o cirugías de la boca.

10 IG (SHOUSANLI) Indicado en todas las indigestiones, herpes labial, constipación, dolores del hombro, de la espalda y cefaleas.

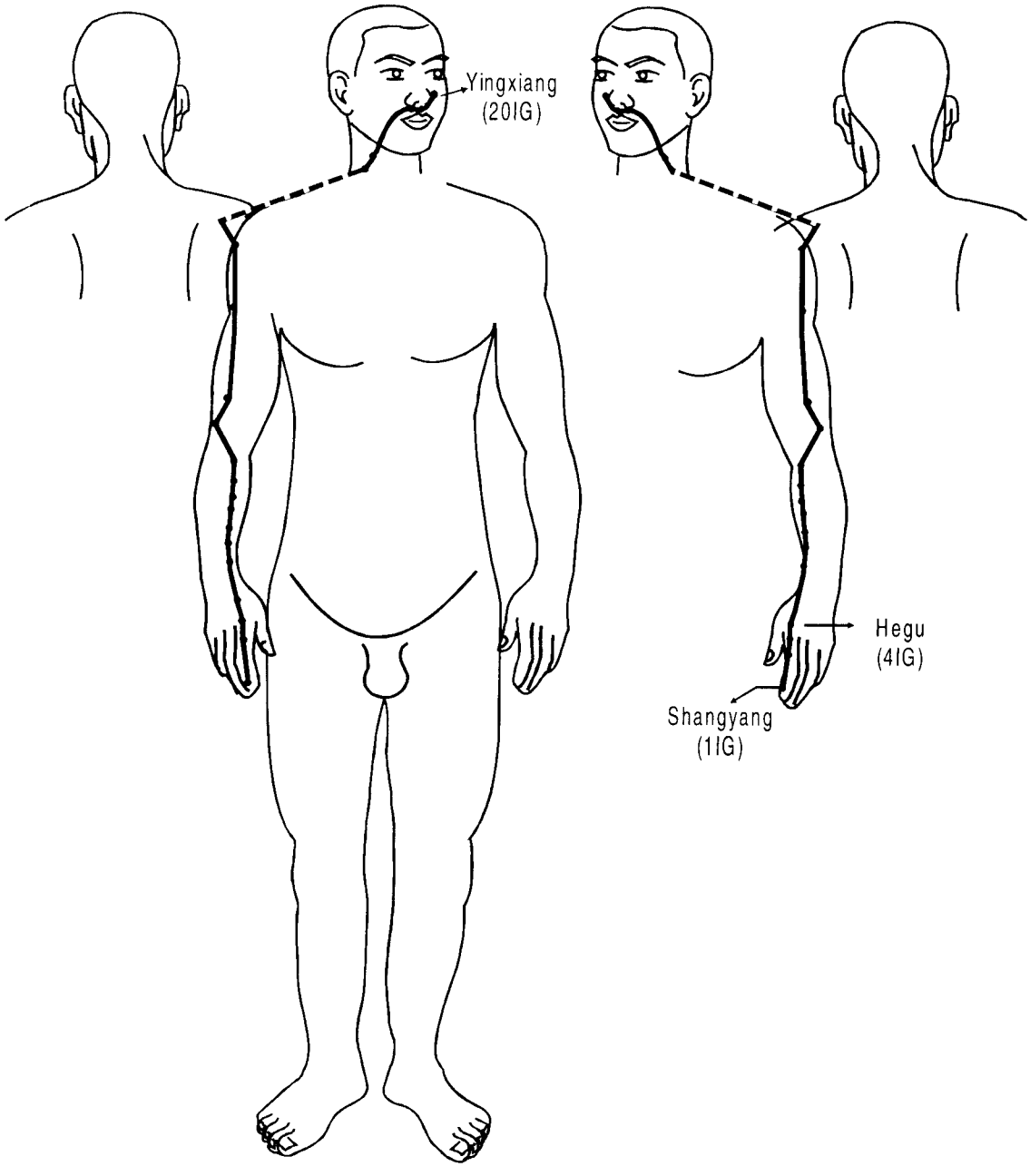
15 IG (JIANYU) En neuralgias y dolores reumáticos del brazo y hombro, hipertensión y hemiplejía.

20 IG (YIANXIANG) Indicado en todas las enfermedades de la nariz: congestión, rinitis, sinusitis, pérdida del olfato y rinitis alérgica.

MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO

Shou Yang Ming

s bilaterales.



2.6.1.1.3. Meridiano del Estómago (Zu Yang Ming): 45 puntos bilaterales.

Meridiano Yang. Este meridiano comienza a un cun por debajo del párpado inferior, en la misma vertical de la pupila del ojo. Desciende al ángulo de la boca, a un cun por fuera: (punto 4E); luego asciende en forma de arco siguiendo el ángulo de la mandíbula, pasa por delante de la oreja y sube hasta la región temporal (en el punto E8), cruza el cuello, el tórax y el abdomen, desciende por el miembro inferior y termina en la extremidad del segundo dedo del pie. Comanda el estómago y el duodeno, y sus funciones digestivas transformadoras de los alimentos.

Punto de Tonificación 41 E (JIEXI). Indicado en los estados de inquietud, cefalea, astenia, anorexia, vómitos, palpitaciones, constipación, aerocolia, dolores de la pierna, pie y rodilla, en los calambres.

Punto de Sedación 45 E (LIDUI). Indicado en insomnio, pesadillas, afecciones nasales y faríngeas, dolores dentarios, gastritis, pílorespasmos, úlcera gástrica, duodenal, trastornos hepáticos y en los dolores reumáticos de los miembros inferiores.

Punto Fuente 42 E (CHONGYANG). Indicado en cefaleas, vértigo, dolores de dientes, falta de apetito y úlcera del estómago.

Punto de Asentimiento 21 V (WEISHU). Indicado en todas las enfermedades del estómago: gastritis, dolores, espasmos, acidez, inapetencia, vómitos, contracturas musculares y dolores de la columna vertebral, entre otros.

Punto de Alarma (Mo) 12 Ren Mai (ZHONGWAN). Indicado en náuseas, inapetencia, vómitos, dolores de estómago, diarrea, úlcera gástrica, aerofagia, aerocolia e hipo.

Punto de Pasaje 40 E (FENG-LONG). Indicado en cefaleas, somnolencia, ronquera, angina, asma, gastritis, constipación, aerocolia, congestión hepática y dolores de miembros inferiores.

3 E (JULIAO DE LA NARIZ) Indicado en parálisis facial, neuralgia del trigémino, tortícolis, trismus, angina aguda y acné.

7 E (XIANGUAN) Indicado en parálisis facial (punto especial), neuralgia del trigémino, conjuntivitis y visión débil.

9 E (RENYING) Indicado en angina, disnea, vómitos, traqueítis, ronquera y estados congestivos de la cabeza.

14 E (KUFANG). Es un punto tranquilizante. Se utiliza en todos los casos de trauma físico o síquico.

21 E (LIANGMEN). Indicado en insomnio, inapetencia y trastornos digestivos.

25 E (TIANSHU). **Punto de alarma** del intestino grueso.

26 E (WAILING). Indicado en constipación y aerocolia.

29 E (GUILAI). Indicado en las enfermedades de los órganos genitales masculinos y femeninos.

30 E (QICHONG). Tiene una acción similar al anterior: dolores de los órganos genitales, impotencia, amenorrea, dismenorrea y parto prolongado.

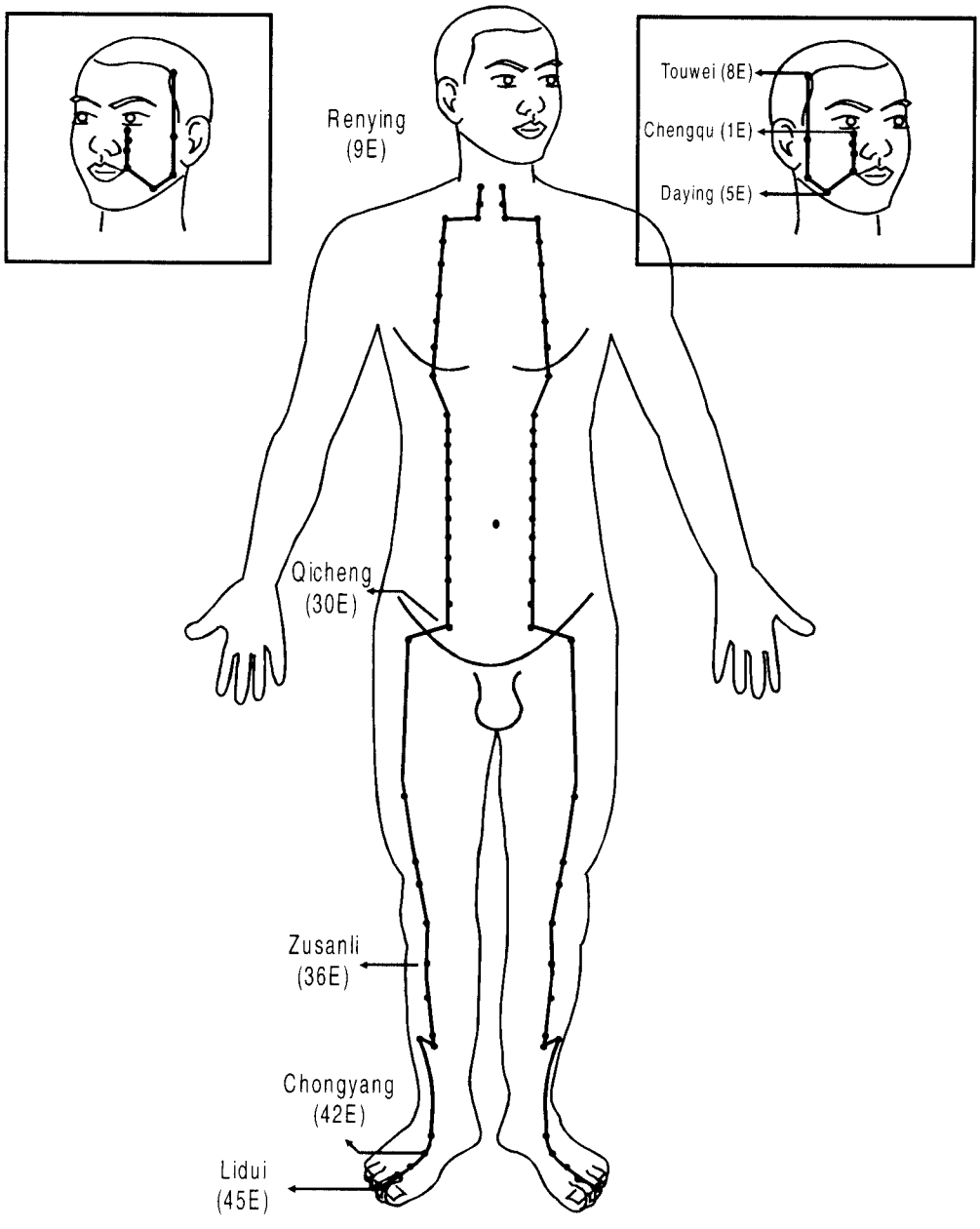
32 E (FUTU DEL FEMUR). Indicado en los trastornos circulatorios periféricos del miembro inferior.

36 E (ZUSANLI). Sin duda se trata del punto más utilizado en Medicina China. Su acción sobre los trastornos energéticos del organismo es poderosa y constante. Casi no existe enfermedad donde no esté indicado utilizar este punto. Los antiguos lo recomendaban para la longevidad.

Esta indicado en los estados depresivos y melancólicos. Todos los trastornos del sistema nervioso, todos los trastornos agudos o crónicos de los órganos internos. Enflaquecimiento, agotamiento, falta de fuerzas, cefalea congestiva, dolores lumbares, debilidad de las piernas, constipación o diarrea, hipotensión y amenorrea, entre otros.

44 E (NEITING) Indicado en los estados de excitación, pesadillas, espasmos de la garganta, dolores dentarios, inapetencia, disentería y dolores reumáticos.

MERIDIANO DEL ESTÓMAGO
Zu Yang Ming
45 puntos bilaterales.



2.6.1.1.4. Meridiano del Bazo – Páncreas (Zu Tai Yin): 21 puntos bilaterales.

Meridiano Yin. Comienza en el dedo gordo del pie, sigue por el borde interno del pie, cara interna de la pierna y muslo, cara anterior del abdomen y lateral del tórax, terminando en el 7º espacio intercostal. Comanda la función combinada de dos órganos: el bazo, con su función reguladora sobre la sangre, y el páncreas en lo que se refiere a su función de secreción interna (insulina), que regula las reservas del glucógeno (depositado en el hígado).

Punto de Tonificación 2 BP (DADU). Indicado en los casos de inquietud, insomnio, falta de concentración, aerofagia, aerocolia, dolores y calambres del estómago, trastornos reumáticos articulares, lumbago y gota.

Punto de Sedación 5 BP (SHANGQIU). Indicado en los casos de depresión, tristeza, pesadillas, dispepsia, constipación, aerocolia, hemorroides y dolores de várices (quita el dolor rápidamente, pero no cura las várices).

Punto Fuente 3B P (TAIBAI). Indicado en las cefaleas, falta de aptitud para las matemáticas, acidez gástrica, dolores y calambres del estómago, malas digestiones, constipación, hinchazón del vientre y hemorroides.

Punto de Asentimiento 20 V (PISHU). Indicado en la inapetencia o exceso de apetito, dolores abdominales y aerocolia, diabetes y dolores de la columna vertebral.

Punto de Alarma 13 H (ZHANGMEN). Indicado en el temor, adelgazamiento, inapetencia, vómitos, espasmos intestinales, dolores lumbares y de la columna vertebral.

Punto de Pasaje 4 BP (GONGSUN). Indicado en el cansancio, insomnio, espasmo del píloro y del esófago, inapetencia, úlcera gástrica y duodenal, constipación, diarrea y hemorroides.

1 BP (YINBAI). Indicado en la depresión, insomnio, aerocolia, vómitos y hemorroides.

6 BP (SANYINJIAO). En este punto se cruzan los tres meridianos Yin de la Pierna. Es un punto especial para el tratamiento de las enfermedades del aparato genital femenino. Actúa sobre la presión arterial y se le utiliza en la arteriosclerosis y las afecciones gastrointestinales.

9 BP (YINLINGQUAN). Indicado en insomnio, inapetencia, dispepsia, diarrea, constipación, artritis de rodilla y lumbago.

13 BP (FUSHE). En la indigestión y la colitis.

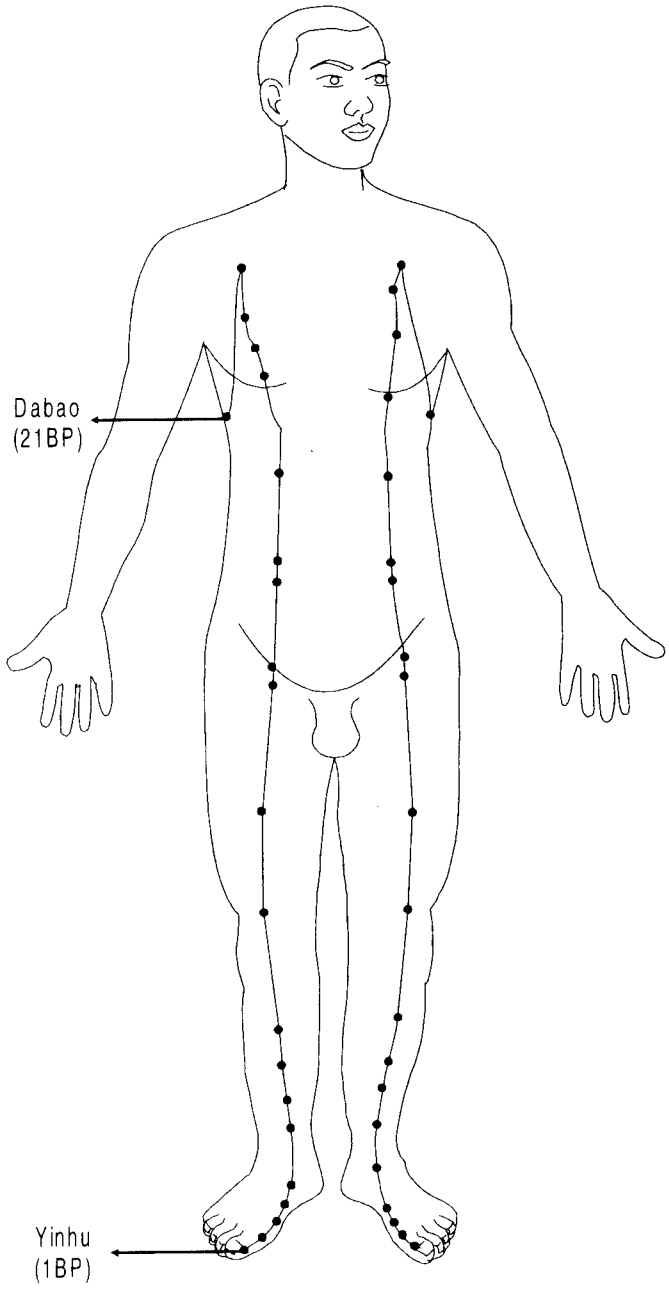
15 BP (DAHENG). En el agotamiento, la epilepsia y la disentería.

17 BP (SHIDOU). En los dolores de costado y la neuralgia intercostal.

19 BP (XIONGXIANG). En el insomnio y los trastornos digestivos.

21 BP (DABAO). En la disnea, afecciones gástricas y hepato-vesiculares.

MERIDIANO DEL BAZO – PANCREAS
(Zu Tai Yin)
os bilaterales.



2.6.1.1.5. Meridiano del Corazón (Shou Shao Yin): 9 puntos bilaterales.

Meridiano Yin. Nace en el hueco de la axila, pasa a la cara interna del brazo, sigue por el antebrazo, cruza la muñeca por su parte más interna y va a terminar en la extremidad del dedo meñique. Comanda la función del corazón.

Punto de Tonificación 9 C (SHAOCHONG). Indicado en la debilidad física y psíquica, dolor precordial con irradiación a la cara interna del brazo, palpitaciones, depresión mental, melancolía, angustia, inquietud, temor e insomnio.

Punto de Sedación y Fuente 7 C (SHENMEN). Indicado en los estados de excitación acompañados de taquicardia, palpitaciones, emotividad, inquietud y temor. Actúa por igual en la hipertensión y en la hipotensión.

Punto de Asentimiento 15 V (XINSHU). Indicado en los estados de inquietud, insomnio, enfermedad de Basedow, palpitaciones, enfermedades cardíacas crónicas, arritmia y angina de pecho.

Punto de Alarma (Mo) 14 R.M. (JUQUE). Indicado en el miedo, inquietud, ansiedad, dolores precordiales y palpitaciones.

Punto de Pasaje 5 C (TONGLI). Indicado en la tristeza, depresión, angustia, temor, inquietud, estados de excitación, insuficiencia cardíaca, oliguria y edema de miembros inferiores.

3 C (SHAOHAI). Indicado en depresión mental, amnesia, cefalea, epilepsia, temblor de manos y artritis del codo.

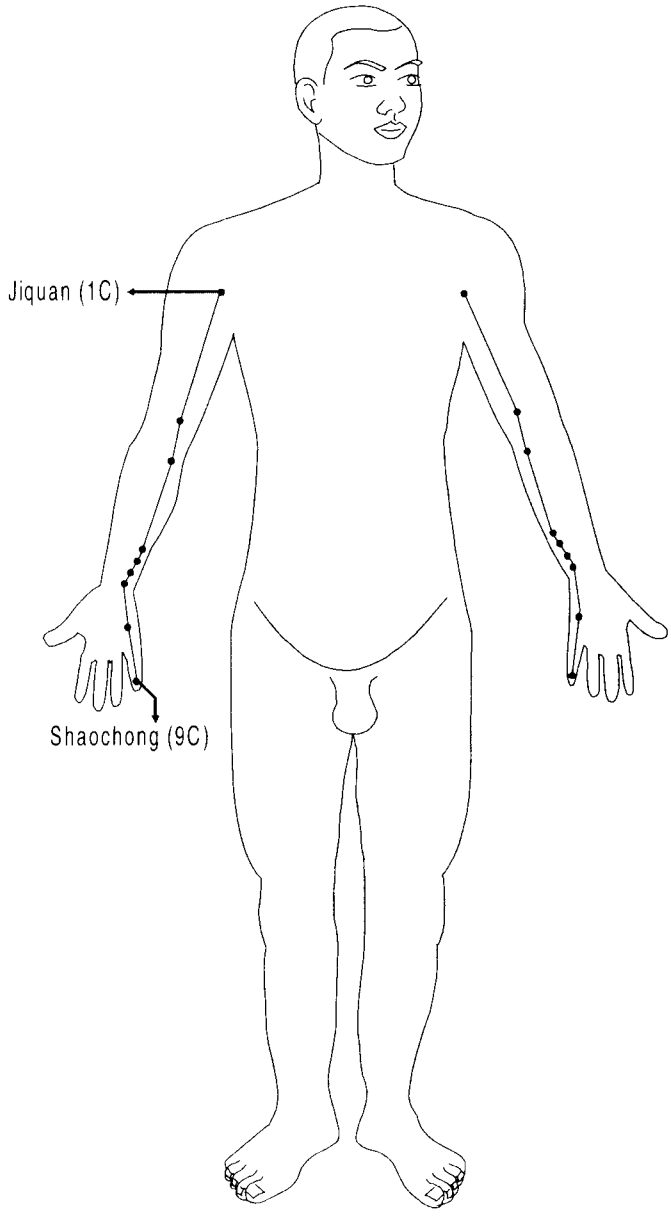
1 C (JIQUAN). Indicado en trastornos circulatorios del brazo y de la mano, dolores del hombro y brazo.

2 C (QINGLING). Indicado en cefalea, dolores del tórax o del hombro.

6 C (YINXI). Indicado en los casos de temor, cefalea y vértigos.

8 C (SHAOFU). Indicado en la depresión psíquica, dolores precordiales, prurito vulvar.

MERIDIANO DEL CORAZÓN
Shou Shao Yin
9 Puntos bilaterales.



2.6.1.1.6. Meridiano del Intestino Delgado (Shou Tai Yang): 19 puntos bilaterales.

Meridiano Yin. Comienza en la extremidad del dedo meñique, asciende por el borde interno de la mano, del antebrazo y brazo, cruza el hombro y la espalda en zigzag, entra en el cuello y aborda la cara, para terminar delante del pabellón de la oreja.
Comanda el intestino delgado y la función de absorción de los alimentos que han sido transformados en el estómago.

Punto de Tonificación 3 ID (HOUXI). Indicado en los casos de debilidad general, miedo, inquietud, epilepsia, temblores de las manos y de los pies, enfermedades oculares, diarrea. aerocolia, dolores de la columna, hombros y nuca.

Punto de Sedación 8 ID (XIAOHAI). Indicado en los espasmos, tics, corea, sordera, visión débil, diarreas, ulcera gástrica, artritis del codo, hombro y brazo.

Punto Fuente 4 ID (WANGU DE LA MANO). Indicado en miedo, excitación, inquietud, neuralgia del trigémino, lagrimeo, blefaritis, dolores dentarios, dolores gástricos, artritis de la mano, de la muñeca y del codo.

Punto de Asentimiento 27 V (XIACHANGSHU). Indicado en la constipación o diarrea, cólicos, hemorroides, dolores sacros antes y durante la menstruación, lumbago y ciática.

Punto de Alarma (Mo) 4 R.M. (GUANYUAN). Indicado en el agotamiento general, especialmente en los ancianos y en las mujeres, cefalea, vértigo, insomnio, impotencia, hematuria, anuria, uretritis y esterilidad.

Punto de Pasaje 7 ID (ZHIZHENG). Indicado en la emotividad, neurastenia, bulimia, dolores reumáticos del miembro superior y contractura del brazo.

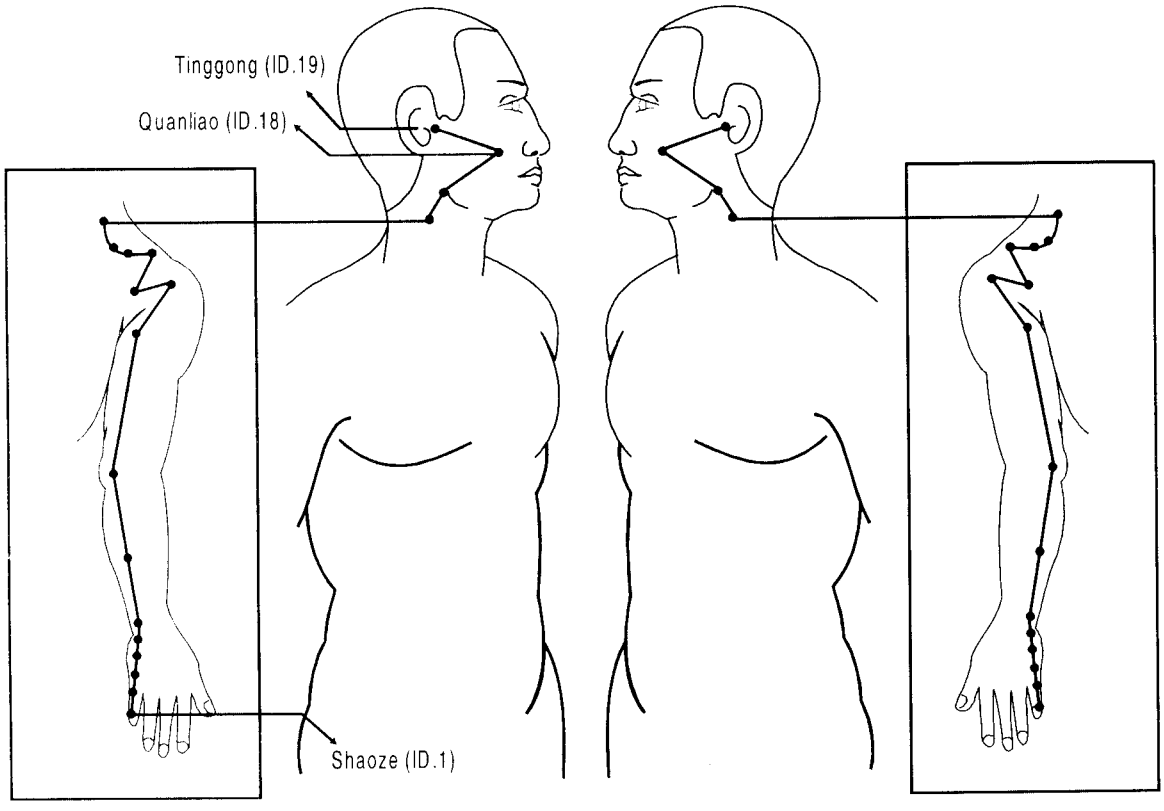
1 ID (SHAOZE). Indicado en la cefalea, convulsiones, angina, adenopatía cervical y tortícolis.

19 ID (TINGGONG). En las enfermedades de los ojos y del oído.

MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO

Shou Tai Yang

19 puntos bilaterales.



2.6.1.1.7. Meridiano de La Vejiga (Zu Tai Yang): 67 puntos bilaterales.

Meridiano Yang. Es el meridiano más extenso del organismo. Comienza en el ángulo interno del ojo, asciende hacia la frente, cruza el cráneo de adelante hacia atrás por fuera de la línea media, desciende a la nuca, gana la espalda y la recorre de arriba a abajo, cerca de la línea media, y al llegar a la proximidad del coxis desaparece de la superficie para reaparecer en la parte alta de la espalda y seguir un curso paralelo con la línea anterior. Entra en el miembro inferior que recorre por su cara posterior y luego por su cara externa al llegar a la pantorrilla, y termina en la extremidad del 5º dedo del pie.
Comanda la función eliminatoria renal y de la vejiga. Es el gran eliminador del cuerpo: toxinas físicas y psíquicas.

Punto de Tonificación 67 V (ZHIYIN). Indicado en la depresión o hiperexcitación. Cefaleas frontales, conjuntivitis, catarata inicial, dolores de ojos, lagrimeo, parásitos intestinales y amenorrea.

Punto de Sedación 65 V (SHUGU). Indicado en las cefaleas, vértigos, sordera, lagrimeo, contractura y rigidez de la nuca, lumbago y acné de la espalda.

Punto Fuente 64 V (JINGGU). Indicado en las cefaleas congestivas, catarata, epistaxis, mareos, contracturas musculares, lumbago y tortícolis.

Punto de Asentimiento 28 V (PANGGUANGSHU). Indicado en la constipación o diarrea, cistitis, incontinencia urinaria, debilidad de las piernas y lumbago.

Punto de Alarma (Mo) 3 RM (ZHONGJI). Indicado en el agotamiento, polaquiuria, esterilidad masculina y femenina, uretritis, leucorrea, dismenorrea e incontinencia urinaria.

Punto de Pasaje 58 V (FEIYANG). Indicado en debilidad, insomnio, epilepsia, hemorroides, ciática, lumbago, calambres, disuria y trastornos reumáticos.

1 V (JINGMING). En la cefalea, enfermedades de los ojos: conjuntivitis, blefaritis, chalazion y retinitis.

2 V (ZANZHU). En la cefalea, afecciones oculares, sinusitis y rinitis.

10 V (TIANZHU). En la cefalea, vertigos, neuralgia del trigémino, pérdida del olfato y tortícolis.

12 V (FENGMEN). En todas las enfermedades de la nariz. Acción profiláctica en los resfríos frecuentes, bronquitis y asma.

13 V (FEISHU). Punto asentimiento del pulmón. Indicado en los problemas respiratorios.

13 V (FEISHU). Punto de asentimiento del meridiano Maestro de Corazón.

14 V (JUEYINSHU). Punto de asentimiento del corazón.

18 V (GANSHU). Punto de asentimiento del hígado.

19 V (DANSHU). Punto de asentimiento de la vesícula biliar.

20 V (PISHU). Punto de asentimiento del meridiano del bazo-páncreas.

21 V (WEISHU). Punto de asentimiento del estómago.

22 V (SANJIAOSHU). Punto de asentimiento del Triple Recalentador.

23 V (SHENSHU). Punto de asentimiento del riñón.

25 V (DACHANGSHU). Punto de asentimiento del intestino grueso.

27 V (XIAOCHANGSHU). Punto de asentimiento del intestino delgado.

28 V (PANGGUANGSHU). Punto de asentimiento de la vejiga.

31 V (SHANGLIAO). Indicado en las dismenorreas, esterilidad y trastornos de la menopausia.

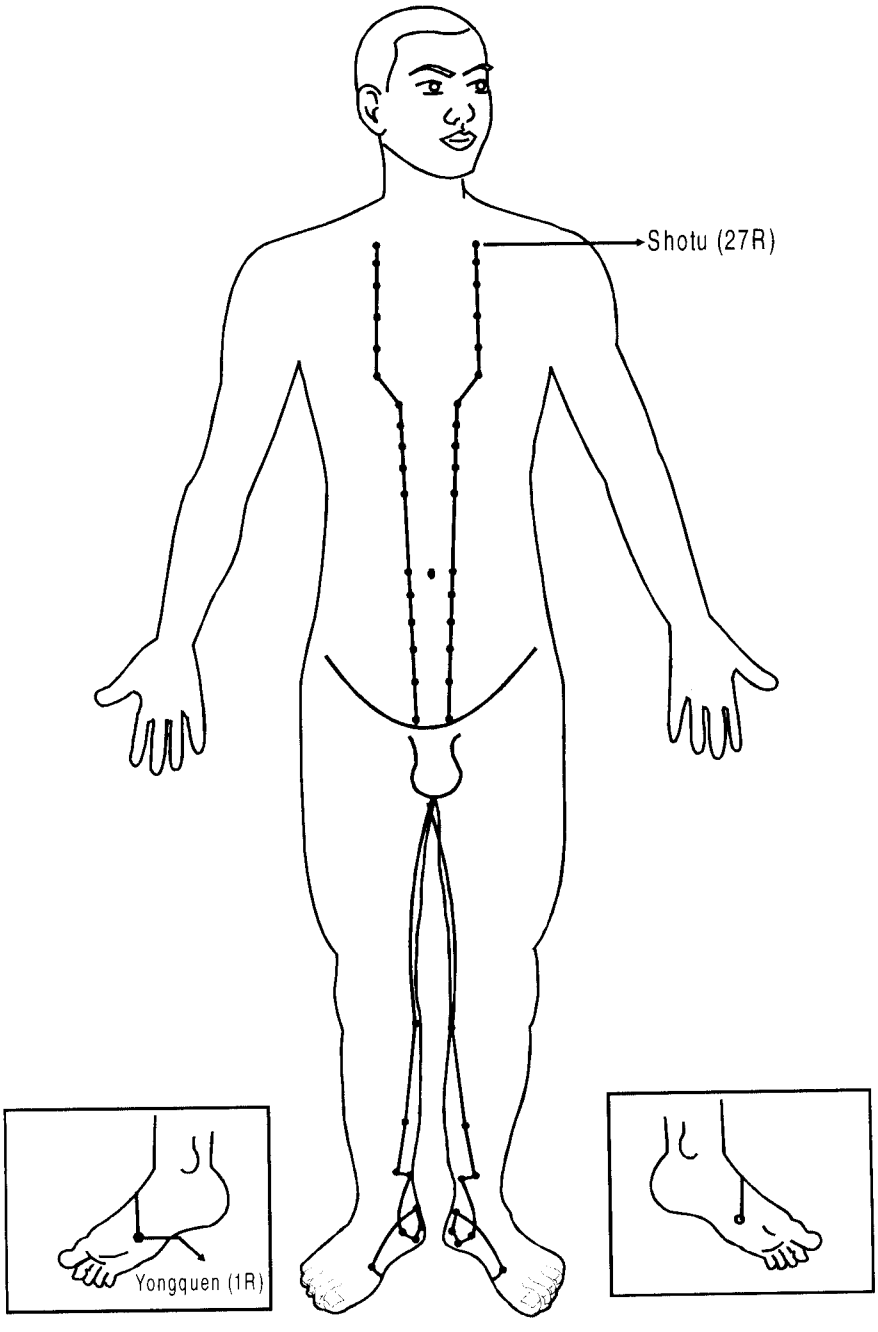
38 V (FUXI). Punto especial para el tratamiento de la anemia. Hace aumentar el número de globulos rojos, su acción ha sido comprobada experimentalmente.

54 V (ZHIBIAN). En las cefaleas, todas las lumbalgias, ciática y enfermedades de la piel.

60 V (KUNLUN). En todos los dolores, de cualquier tipo y localización.

62 V (SHENMAI). En el insomnio, cefaleas, vértigos, dolores menstruales, dolores de la columna y lumbociática.

MERIDIANO DE LA VEJIGA
Zu Tai Yang
Puntos bilaterales



2.6.1.1.8. Meridiano de Riñón (Zu Shao Yin): 27 puntos simétricos.

Meridiano Yin. Nace en la planta del pie, asciende por la cara interna del mismo, cara interna de la pierna y del muslo, recorre el abdomen y el tórax cerca de la línea media y termina debajo de la clavícula.
Comanda la función del riñón y de la glándula suprarrenal, de allí su influencia sobre la sexualidad y la voluntad.

Punto de Tonificación 7 R (FULIU). Indicado en la debilidad nerviosa, tristeza, temor, falta de decisión. Hipotensión, exceso de transpiracion, rigidez de columna y extremidades.

Punto de Sedación 1 R (YONGQUAN). Indicado en la inquietud, el miedo, la epilepsia, amnesia. vértigos. trastornos nasales, oculares, cefaleas, asma, bronquitis y orina insuficiente.

Punto Fuente 3 R (TAIXI). Indicado en la debilidad, agotamiento, espasmos. Amigdalitis, traqueitis, acúfenos. asma, bronquitis, trastornos circulatorios, constipación o diarrea.

Punto de Asentimiento 23 V (SHENSHU). Falta de energía, hipoacusia, diabetes, diarrea crónica. nefritis. inflamaciones urete-rales, uretritis, lumbago y ciática.

Punto de Alarma (Mo) 25 VB (JINGMEN). Nefritis, cólico nefrítico, espasmo ureteral, pielonefritis, dolores dorsales y lumbares.

Punto de Pasaje 4 R (DAZHONG). Indicado en la emotividad, temor, agitación, asma, disfonía, anuria y constipación.

2 R (RANGU). Segundo punto de sedación. Indicado en la cistitis, incontinencia urinaria, sudoración abundante y dismenorrea, hace descender la presión mínima.

6 R (ZHAOHAI). Indicado en el insomnio, agotamiento, melancolía y trastornos menopáusicos.

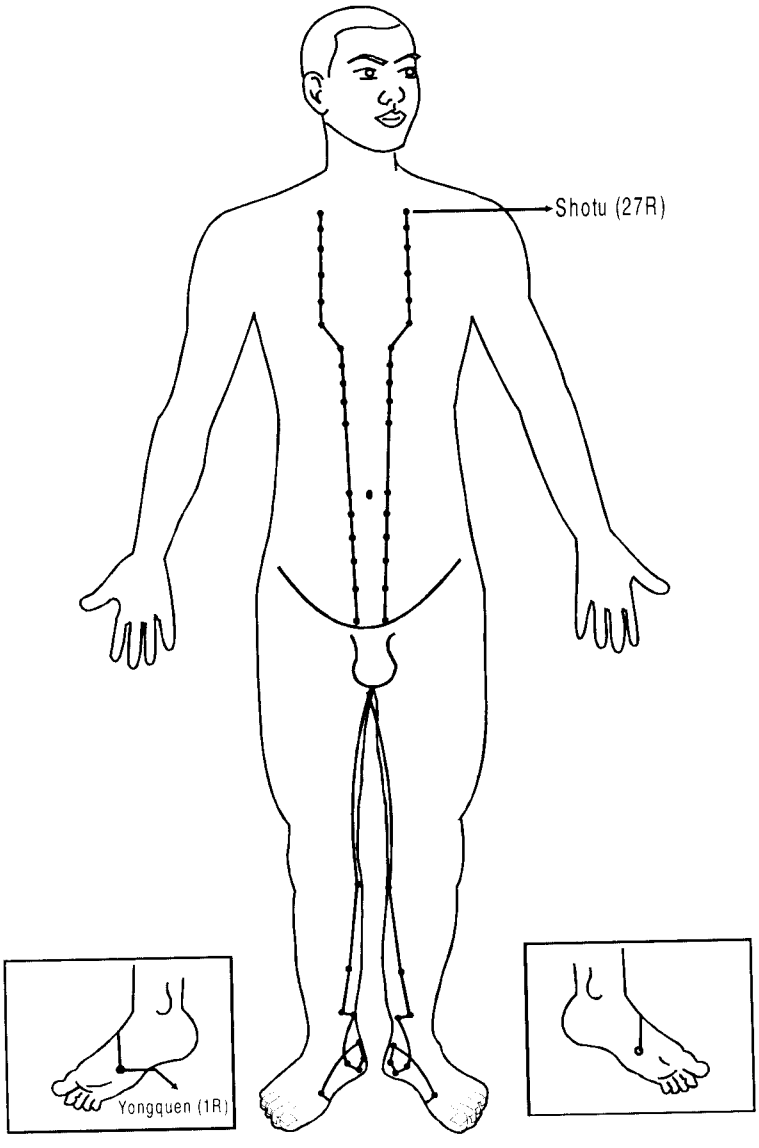
9 R (ZHUBIN). Se utiliza durante el embarazo para interrumpir toda transmisión hereditaria o ancestral negativa. "Para tener un niño sano de espíritu, de moral y de cuerpo, que duerma de noche, ría de día, que no se enferme..."

16 R (HUANGSHU). Indicado en el dolor ocular, constipación o diarrea, meteorismo.

26 R (YUZHONG). Indicado en el asma, bronquitis, vómitos, inapetencia.

27 R (SHUFU). Indicado en la tos, fatiga, asma, inapetencia.

MERIDIANO DEL RIÑÓN
Zu Shao Yin
27 Puntos simétricos.



2.6.1.1.9. Meridiano Maestro de Corazón (Shou Jue Yin): 9 puntos bilaterales.

Meridiano Yin. Nace en el torax por fuera de la tetilla, se introduce en el miembro superior que recorre por su cara interna y termina en la extremidad del dedo medio.
No representa ningún órgano sino una función reguladora que influye sobre el corazón, la circulación y los órganos sexuales. Se le debe considerar relacionado con el parasimpático.

Punto de Tonificación 9 MC (ZHONGCHONG). Indicado en el miedo, intranquilidad, pesadillas. Hipotensión, vértigo, angina de pecho, amnesia, amenorrea e impotencia.

Punto de Sedación y Fuente 7 MC (DALING). Indicado en las cefaleas, agotamiento, tristeza, asma, estados alérgicos, palpitaciones, calambres de las manos y gastritis. Hace descender la tensión máxima.

Punto de Asentimiento 14 V (JUEYINSHU). Indicado en la epilepsia, náuseas, vómitos, palpitaciones, arritmia y angina de pecho.

Punto de Alarma (Mo) 1 MC (TTIANCHI). Indicado en la hipertensión, taquicardia y angina de pecho.

Punto de Pasaje 6 MC (NEIGUAN). Indicado en la timidez, falta de decisión, amnesia, congestiones cefálicas, imsomnio, vómitos, amenorrea, frigidez, impotencia y espasmos de la mano.

3 MC (QUZE). En la emotividad, bronquitis crónica y vómitos del embarazo.

20 MC (XIMEN). Indicado en las hemorroides, hemorragías y amnesia.

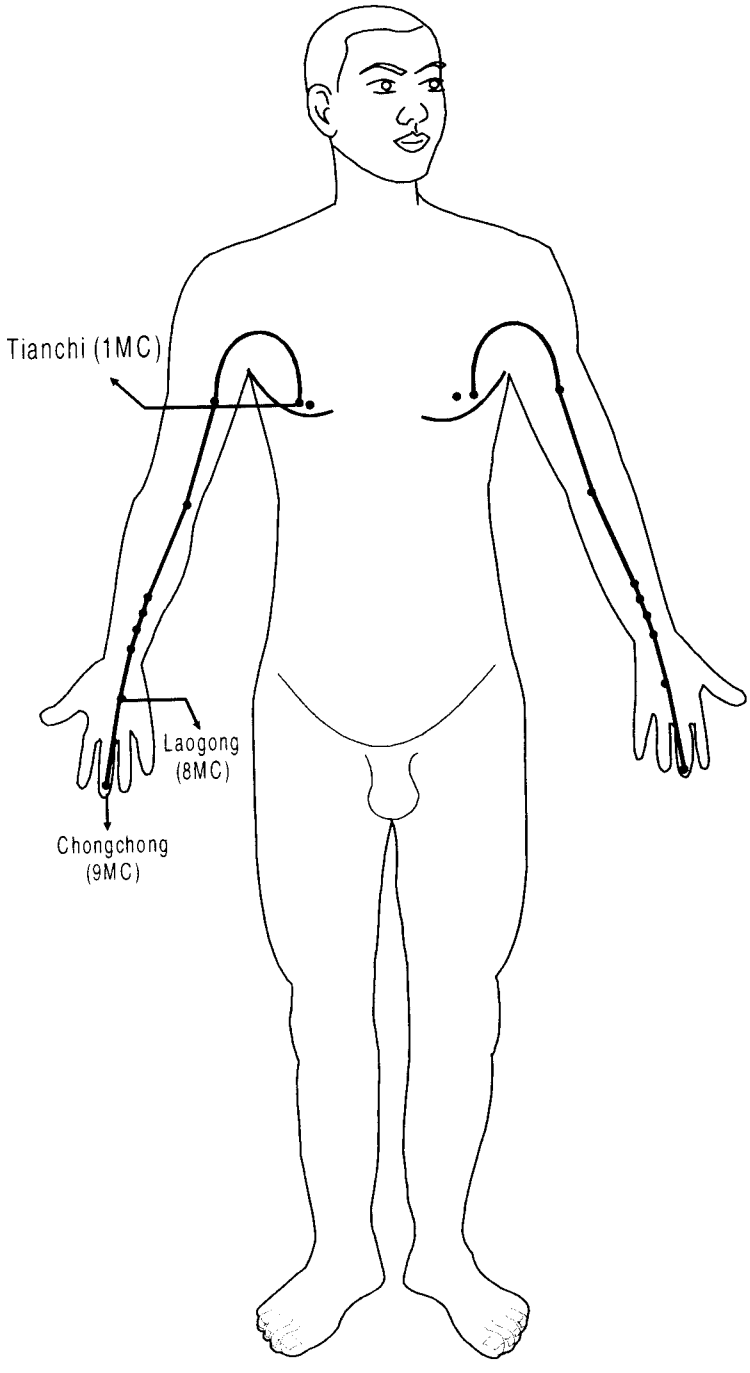
5 MC (JIANSHI). Indicado en la afonía

8 MC (LAOGONG). Indicado en la fatiga, agotamiento físico. Tonifica los órganos sexuales.

MERIDIANO MAESTRO DE CORAZÓN

Shou Jue Yin

9 puntos bilaterales.



2.6.1.1.10. Meridiano del Triple Recalentador (Shou Shao Yang): 23 puntos bilaterales.

Meridiano Yang. Nace en la extremidad del dedo anular, asciende por el dorso de la mano, antebrazo y cara posteroexterna del brazo, gana el hombro y la nuca; contornea el pabellón de la oreja y termina en el extremo de la ceja. Como lo indica su nombre, tiene una triple función: digestiva, cardio-respiratoria y génito-urinaria.

Punto de Tonificación 3 TR (ZHONGZHU). Indicado en las cefaleas, debilidad general, depresión, vértigo, audición disminuida, hipotensión, impotencia, amenorrea y trastornos reumáticos del miembro superior.

Punto de Sedación 10 TR (TIANJING). Indicado en la hiperactividad, intranquilidad, convulsiones, afecciones causadas por preocupaciones, shok emocional, insomnio, epilepsia, taquicardia, hipertensión y trastornos reumáticos.

Punto Fuente 4 TR (YANGCHI). Tendencia a las lipotimias y a los espasmos, gastritis, giabetes e impotencia.

Punto de Asentimiento 22 V (SANJIAOSHU). Indicado en la neurastenia, impotencia, esterilidad y todas las afecciones digestivas.

Punto de Alarma 5 R.M. (SHIMEN). Indicado en la debilidad general, tos, asma, dispepsia, enterocolitis y disuria.

Punto de Pasaje 5 TR (WAIGUAM). En las cefaleas por cambios meteorológicos, calambres, trismus, sordera, acúfenos, afecciones oculares y dolores articulares generalizados.

1 TR (FUANCHONG). En las cefaleas congestivas, vértigo e insomnio.

6 TR (ZHIGOU). En los temblores nerviosos, prurito y eczema.

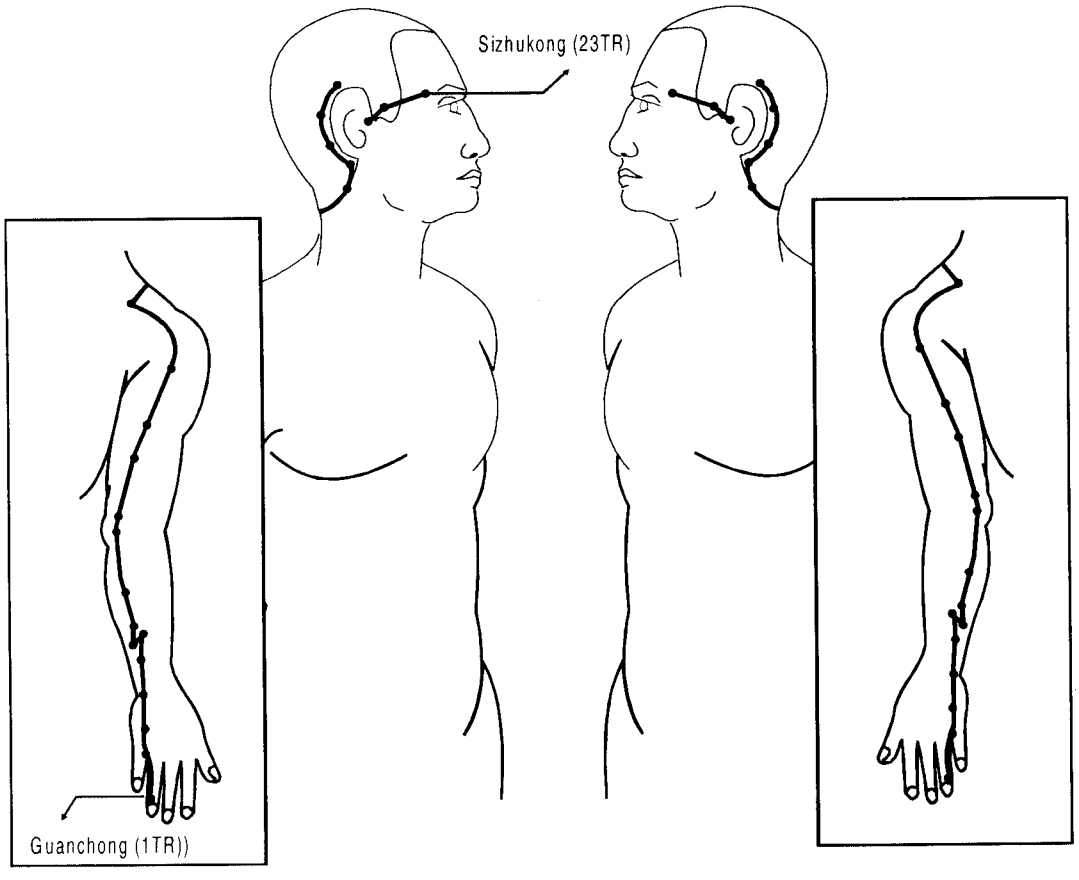
15 TR (TIANLIAO). En las afecciones agravadas por el frío y la humedad.

17 TR (YIFENG). En la sordera, acúfenos, otalgia, prurito y eczema del conducto auditivo externo.

20 TR (JIAOSUN). En la gingivitis, trismus, odontalgias y tortícolis

23 TR (SIZHUKONG). En las cefaleas, visión defectuosa, trismus y neuralgia del trigémino.

MERIDIANO DEL TRIPLE RECALENTADOR
Shou Shao Yang
23 puntos bilaterales.



2.6.1.1.11. Meridiano de La Vesicula Biliar (Zu Shao Yang): 44 puntos bilaterales.

Meridiano Yang. Nace en el ángulo externo del ojo, recorre el cráneo describiendo una serie compleja de curvas, llega al hombro, continúa por la cara lateral del tórax y desciende al miembro inferior que recorre por su cara externa para terminar en la extremidad del 4º dedo del pie.
Comanda la función biliar total, intra y extrahepática.

Punto de Tonificación 43 VB (XIAXI). Indicado en las cefaleas, insomnio, hipoacusia, acúfenos, disfunción vesicular, colecistitis, atonía vesicular, o dolores erráticos (sin lugares fijos).

Punto de Sedación 38 VB (YANFU). Indicado en la inestabilidad psíquica, cefaleas de la región temporal, afecciones oculares, cólico vesicular, colecistitis y trastornos funcionales hepáticos.

Punto Fuente 40 VB (QIUXU). Indicado en los grandes suspiros, catarata, queratitis, espasmos vasculares, colecistitis, calambre, espasmos de los gemelos y trastornos reumáticos generalizados.

Punto de Asentimiento 19 V (DANSHU). Indicado en el temperamento colérico, jaquecas de los hipertensos. Todas las afecciones oculares; trastornos funcionales de la vesícula y vías biliares.

Punto de Alarma (Mo) 24 VB (RIYUE). Indicado en la debilidad de las extremidades, gastritis, hipercloridia, trastornos hépatovesiculares: cólico vesicular, colecistitis e ictericia.

Punto de Pasaje 37 VB (GUANGMING). Indicado en las jaquecas. Tiene acción sobre el lóbulo anterior de la hipófisis, en espasmos vesiculares, colecistitis e insuficiencia hepática.

1 VB (TONGZILIAO). En las cefaleas, neuralgia del trigémino y enfermedades oculares.

2VB (TINGHUI). En la parálisis facial, sordera, acúfenos y trismus.

3VB (SHANGGUAN). En la parálisis facial, cefalea, sordera y trismus.

4VB (HANYAN). En la jaqueca, epilepsia, dolores oculares, acúfenos y algias del cuello.

6 VB (XUANLI). En la jaqueca, conjuntivitis y gastritis.

8 VB (SHUAIGUI). En la cefalea, en eructos y vómitos. Punto para tratamiento del tabaquismo.

10 VB (FUBAI). Sordera, acúfenos, bronquitis y odontalgia.

12 VB (WANGU DE LA CABEZA). En la parálisis facial, angina, trismus y gingivitis.

14 VB (YANGBAI). En todas las enfermedades de los ojos y cefaleas.

16 VB (MUCHUANG). En cefalea, vértigo y dolores oculares.

18 VB (CHENGLING). En cefalea por viento y frio y en la tortícolis.

20 VB (FENGCHI). En la epilepsia, vértigo, neuralgías de la región cervical, dolores oculares. sordera, acúfenos, dolores dorsales y lumbares. Acción sobre el simpático.

21 VB (JIANJING). En la neurastenia, congestión cerebral, vértigo, contusiones, lumbagos, tortícolis, parto prematuro y partos difíciles.

25 VB (JINGMEN). Punto de alarma del riñón.

26 VB (DAIMAI). Punto especial para enfermedades ginecológicas.

30 VB (HUANTIAO). En la neuralgia lumbar, de muslos y rodilla. Dolor de la articulación de la cadera, muslo, pantorrilla, ciática, hemiplejia, parálisis flácida de las piernas. Es llamado el punto maestro de los miembros inferiores.

31 VB (FENGSHI). En las piernas y rodillas débiles y prurito generalizado.

34 VB (YANGLINGQUAN). Punto especial para todas las enfermedades de los músculos, ciática, calambres musculares y afecciones reumáticas.

36 VB (WAIQIU). En los estados de excitación, tortícolis.

39 VB (XUAMZHONG). Acción sobre la generación leucocitaria crónica, formación del callo de fractura y formaciones fistulosas.

41 VB (LINQI DEL PIE). En el temor, la depresión, neuralgias, enfermedades oculares, hipoacusia, acúfenos. Trastornos reumáticos de la cadera y extremidades.

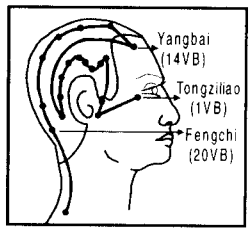
44 VB (QIAOYIN DEL PIE). En las cefaleas, dolor ocular, dolor precordial y contracturas.

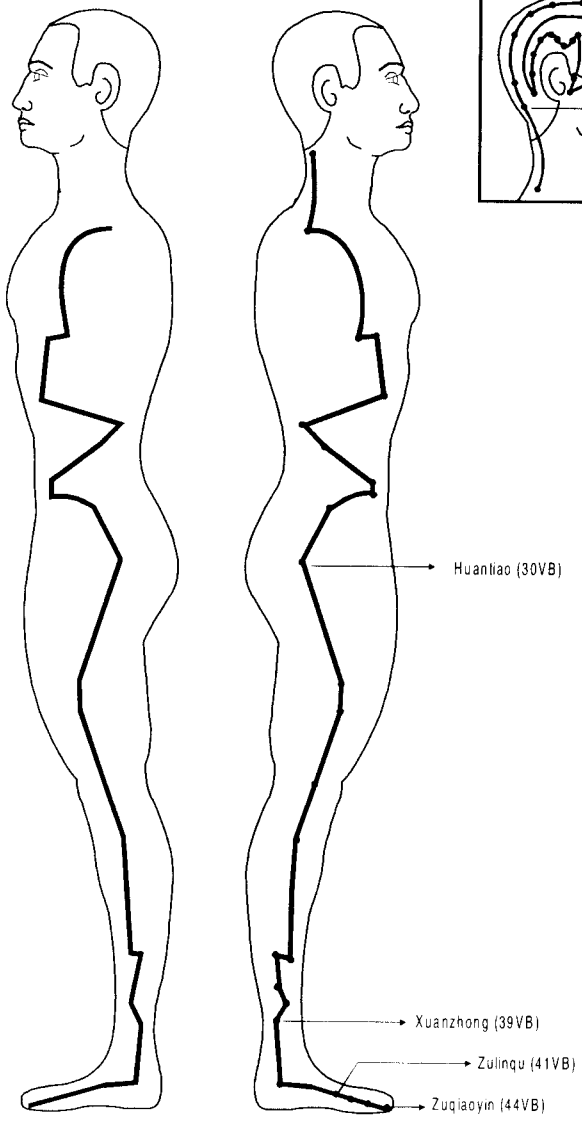
MERIDIANO DE LA VESICULA BILIAR

Zu Shao Yang

44 puntos bilaterales.







2.6.1.1.12. Meridiano del Hígado (Zu Jue Yin): 14 puntos.

Meridiano Yin. Nace en la extremidad del dedo gordo del pie, sigue por su borde interno, asciende por la cara interna de la pierna y del muslo, gana el abdomen y termina en el 6º espacio intercostal.

Comanda las múltiples funciones del hígado, en especial las relacionadas con el metabolismo, la sexualidad, los músculos y la agudeza visual.

Punto de Tonificación 8 H (QUQUAN). Indicado en las cefaleas, inquietud, constipación o diarrea, hemorroides, dismenorrea, prurito vulvar, anuria, várices, úlceras varicosas y estados alérgicos.

Punto de Sedación 2 H (XINGJIAN). Indicado en la melancolía, epilepsia, espasmofilia, calambres, cólera, irritabilidad, trastornos hepatovesiculares, dismenorrea, prurito vulvar y vaginismo con dolores lumbares.

Punto Fuente 3 H (TAICHONG). Indicado en la excitabilidad, insomnio, enfermedades oculares y nasales, acúfenos, hipertensión, trastornos digestivos, constipación o diarrea, ictericia, dismenorrea, prurito vulvar, disuria y trastornos reumáticos generalizados.

Punto Asentimiento 18 V (GANSHU). Todos los trastornos funcionales del hígado y de las vías biliares, hemorroides y trastornos reumáticos de todas las articulaciones.

Punto de Alarma (Mo) 14 H (QIMEN). Indicado en la gastralgia, vómitos, diarrea y meteorismo.

Punto de Pasaje 5 H (LIGOU). Falta de energía, dispepsia, inapetencia, constipación, hemorroides, lumbago, dolores de miembros inferiores y prurito.

1H (DADUN). En la somnolencia, constipación, uretritis y dismenorrea.

4H (ZHONGFENG). En los trastornos hepato-vesiculares, disuria y lumbago.

6 H (ZHONGDU DEL PIE). En la diarrea, cólicos abdominales y piernas frías.

7 H (XIGUAN). En los dolores del bajo vientre y artritis de rodilla.

11 H (YINLIAN). Punto especial para tratar la esterilidad.

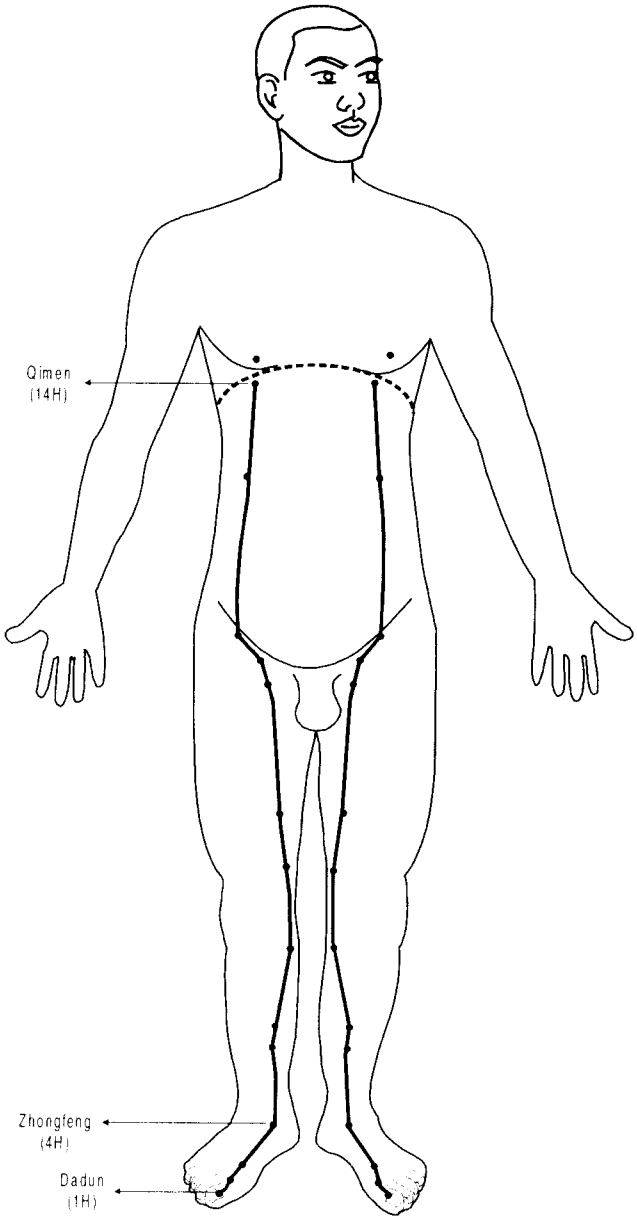
12 H (JIMAI). En las cefaleas y anexitis.

13 H (ZHANGMEN). Adelgazamiento, tos, disnea, inapetencia, vómitos y en todas las enfermedades abdominales crónicas.

MERIDIANO DEL HIGADO

Zu Jue Yin

14 puntos.



2.6.1.1.13. Meridiano Ren – Mai (Vaso Concepción): 24 puntos.

Meridiano Yin. Nace en el periné, delante del ano, se dirige hacia adelante, asciende, siguendo la línea media anterior por el abdomen y el tórax, gana el cuello y termina en la cara encima del mentón. Conjuntamente con el Meridiano Du Mai (Vaso Gobernador), forma la llamada pequeña circulación de energía que desempeña un papel regulador en la función de la gran circulación de energía. Aquí se vuelcan los excesos energéticos de la gran circulación o, al contrario, de aquí parten los refuerzos en los estados carenciales energéticos.

Este meridiano, no representa a ningún órgano en particular. Funcionalmente, desempeña tres actividades diferentes: genitourinaria, desde su nacimiento hasta el ombligo, digestiva, entre el ombligo y la apéndice xifoides, y la respiratoria, desde la apéndice xifoides hasta el mentón.
Como meridiano extraordinario, su punto maestro es el 7 de Pulmón (LIE-TSIUE), careciendo de puntos de comando.

3RM (ZHONGJI). Es el punto de alarma del meridiano de la vejiga.

4RM (GUANYUAN). Es el punto de alarma del meridiano del intestino delgado.

6 RM (QIHAI). Indicado en el agotamiento, cansancio, adelgazamiento, miedo, insomnio e impotencia.

8 RM (SHENQUE) (Ombligo). Indicado en todas las enfermedades abdominales.

12 RM (ZHONGWAN). Punto de alarma del meridiano del estómago.

14 RM (JUQUE). Punto de alarma del meridiano del corazón.

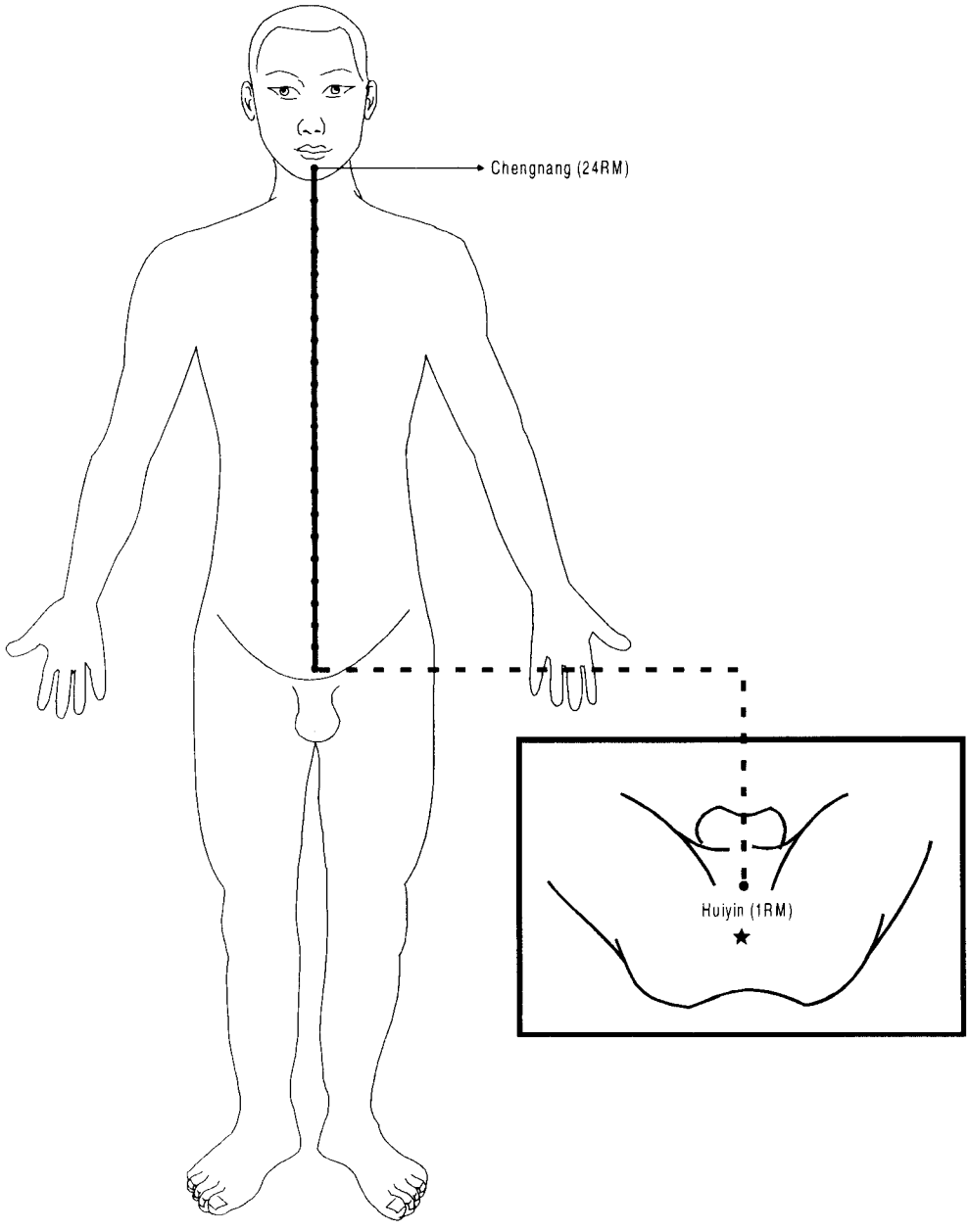
15 RM (SHANZHONG). En la neurastenia, insomnio, amnesia, tendencia a los espasmos, epilepsia, asma, enfisema y palpitaciones.

17 RM (TIANTU). En la tos, asma, disnea, dolores anginosos, vómitos, espasmos esofágicos y acné.

22 RM (HENGJANG). En el espasmo laríngeo, disfonía, tos, expectoración, asma, vómitos, espasmos esofágicos y acné.

24 RM En la parálisis facial, dificultad en el lenguaje, tartamudez, paradontopatias, trismus y tortícolis.

MERIDIANO REN – MAI
Vaso Concepción
24 puntos.



2.6.1.1.14. Meridiano Du Mai (Vaso Gobernador): 28 puntos impares.

Meridiano Yang. Nace en la punta del coxis y siguiendo la línea media posterior del cuerpo, asciende por las regiónes sacra, lumbar, torácica y cervical, gana el cráneo, baja por la cara y termina en la encía entre los dos incisivos medios superiores.

Este es uno de los ocho meridianos extraordinarios y está estrechamente relacionado con las funciones del sistema nervioso central. Carece de puntos de tonificación, sedación, etc. como los meridianos de la gran circulación. Su punto maestro es el 3 del Instestino Delgado (REOU-TSRI).

1DM (CHANGQIANG). Indicado en los casos de inquietud, miedo, colvulsiones, constipación, hemorroides, prolapso del recto, diarrea, uretritis e impotencia.

2DM (YAOSHU). En la amenorrea, uretritis, dolores lumbares y en los muslos.

3DM (YAOYANGGUAN). En los dolores postraumáticos, lumbago y contractura de miembros inferiores.

4DM (MINGMEN). En el agotamiento psicofísico, cefaleas, epilepsia, prolapso rectal, hemorroides, impotencia, senilidad precoz y dolores lumbares.

8 DM (JINSUO). En la psicosis, rigidez de columna y dolor precordial.

11 DM (SHENDAO). En los estados depresivos, temor, glaucoma, taquicardia y palpitaciones.

14 DM (DAZHUI). En la astenia, depresión, histeria, agotamiento, efisema, vómitos, disentería, tortícolis y discopatía cervical.

15 DM (YEMEN). Punto especial para el tratamiento de las sorderas, actualmente es muy utilizado en China.

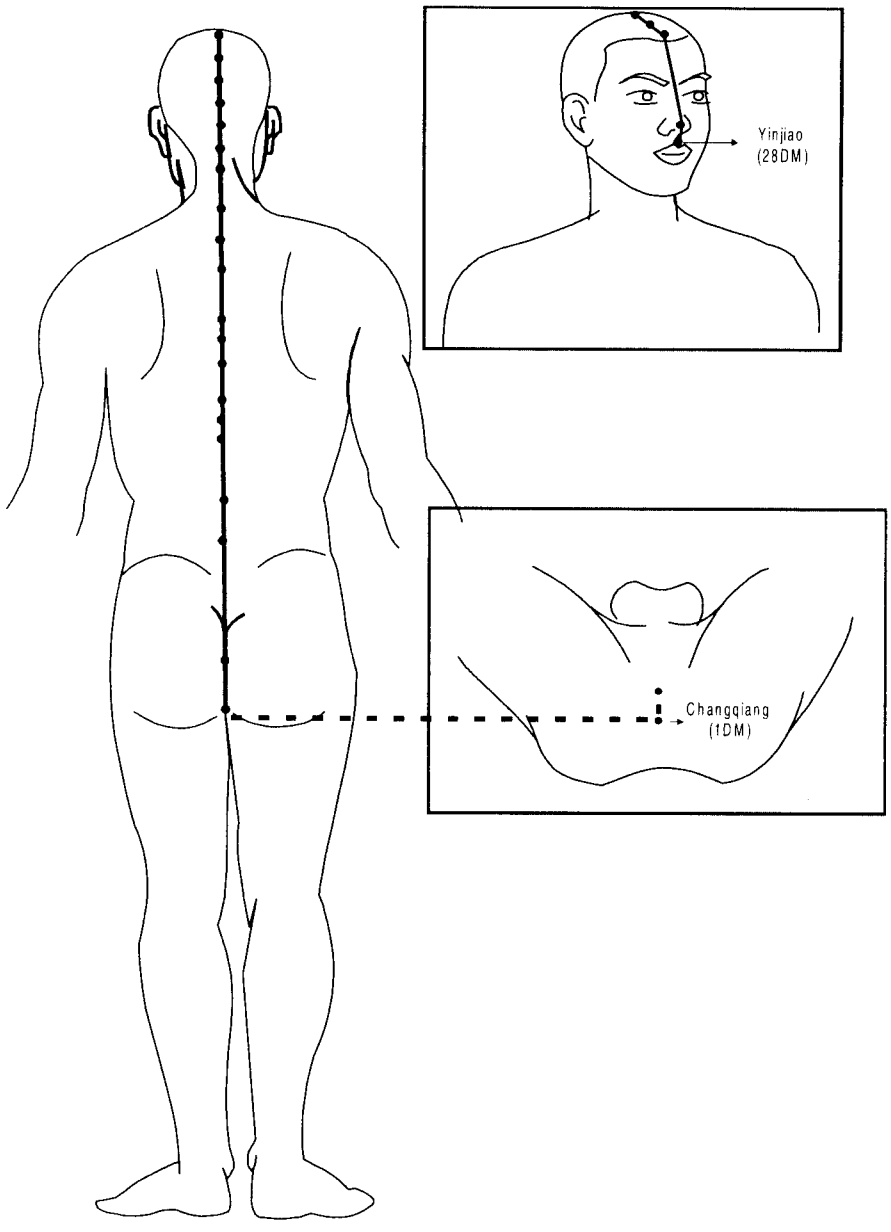
16 DM (FENGFU). En la psicosis, apoplejía, hemiplejía, cefalea y vértigo.

20 DM (BAIHUI). En los estados de excitación o depresión, epilepsia, insomnio, falta de concentración, amnesia, anemia cerebral, hemiplejía, epistaxis, anosmia, hipoacusia, acúfenos y prolapso rectal.

24 DM (SHENTING). En la histeria, la epilepsia, insomnio, cefaleas y afecciones nasales.

25 DM (SULIAO). Provoca el vómito en los borrachos.

MERIDIANO DU- MAI
Vaso Gobernador
28 puntos impares.



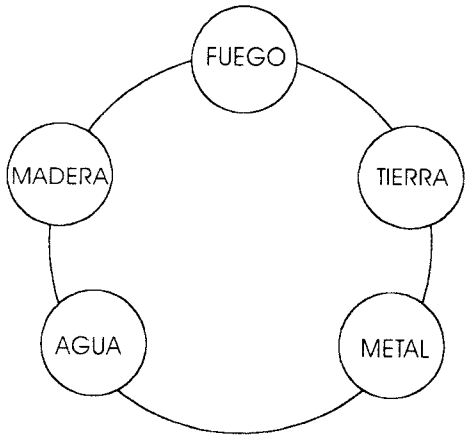
Cada pareja de meridianos con su órgano o víscera correspondiente (Ej: P/IG H/VB etc.), conforman una **UNIDAD ENERGETICA.** Esto quiere decir que cada unidad recibe y transporta su propia energía.

A continuación veremos como también cada unidad energética está relacionada con los demoninados cinco elementos o cinco movimientos, que desde la concepción china, fundamentan la fisiologia energética en los seres humanos.

2.7. Los cinco movimientos (Los Cinco Elementos)

Partiendo del principio de que todo ser humano es una copia microcósmica de las fuerzas macrocósmicas del universo, los sabios chinos reconocieron cinco clases principales de *procesos naturales* cuyas interacciones se asemejan en cierto modo a las interacciones de cinco elementos de la naturaleza: *la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua* (si bien esta relación es más alegórica que real), dando así origen a la teoría de los cinco movimientos o cinco actividades elementales, en la cual los cinco elementos son considerados más bien actividades y fuerzas activas antes que elementos inertes y pasivos.

"Estas cinco fuerzas cósmicas primordiales actúan según unas relaciones determinadas, basadas en sus características relativas. Cada una de las fuerzas es *generada* ("nace") por otra, y *suprimida o dominada* ("derrotada") por una tercera, de la siguiente forma":



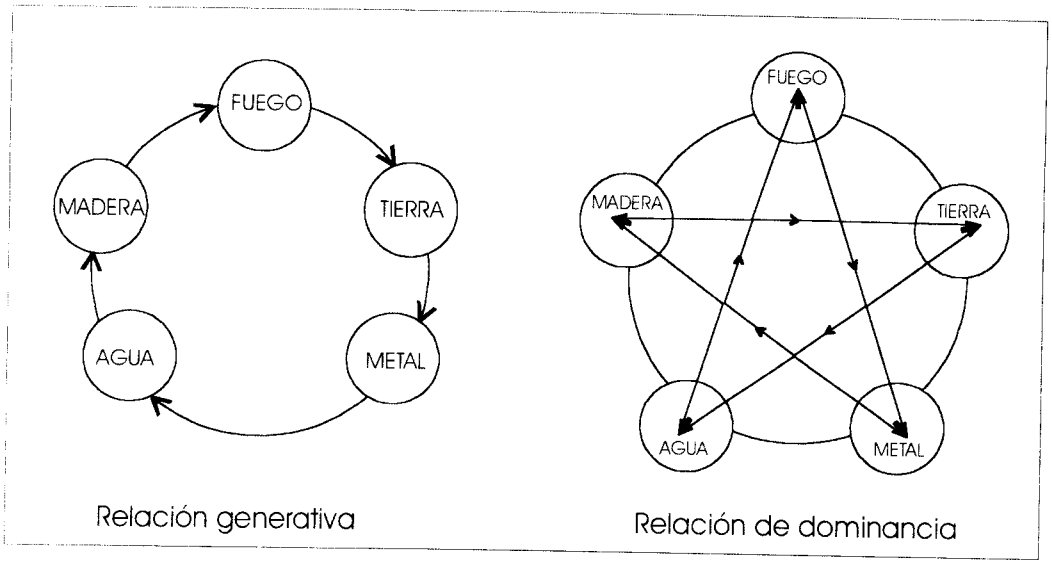
- **Relación generativa:**

Esta relación la podemos enunciar así: la Madera al arder engendra el Fuego. El Fuego produce cenizas, que engendran la Tierra. La Tierra engendra el Metal, que se extrae de ella. Al ser calentado, el Metal se funde, con lo que engendra el elemento Agua. El Agua

favorece el crecimiento de las plantas, con lo que engendra la Madera. En la gráfica uno, está representada por las flechas que giran en el sentido de las ajugas del reloj.

- **Relación de dominancia:**

Al interior del círculo expresada por líneas continuas (gráfica dos), la relación se enuncia así: la Madera domina a la Tierra cuando las raíces del árbol la penetran. La Tierra domina al Agua al absorberla. El Agua domina al Fuego al extinguirlo. El Fuego domina al Metal, fundiéndolo. Y el Metal domina a la Madera cuando la hoja del hacha corta el árbol.



1 2

Estas dos leyes contribuyen a la regulación y control de los movimientos energéticos y por ende, de todas las funciones en el ser viviente y en la naturaleza. Estas leyes se aplican en medicina, tanto en la salud como en la enfermedad.

Los cinco movimientos tienen también otras relaciones diferentes a los cinco fenómenos de la naturaleza, enunciados anteriormente. Entre las más relevantes se encuentran las siguientes:

- Los cinco movimientos se manifiestan en el cuerpo humano a través de su *relación con los cinco grupos de órganos y vísceras* emparejados (Yin – Yang respectivamente)*: El corazón y el intestino delgado* son gobernados por el *fuego;* el *hígado y la vesícula biliar*

por la *madera*, los *riñones* y *la vejiga* por el *agua*, *el bazo páncreas y el estómago* por la *tierra*; los *pulmones* y *el intestino grueso* por el *metal.*

- A cada elemento le *corresponde una estación climática del año:* el *fuego* se relaciona con el *verano*, la *tierra* con *el fin del verano*, el *metal* con el *otoño*, el *agua* con el *invierno* y la *madera* con la *primavera*. Es decir, que cada elemento muestra el máximo de su actividad durante la estación correspondiente, así: el corazón y el intestino delgado en el verano, relacionados con el fuego, el hígado y la vesícula biliar en la primavera, relacionados con la madera, y así sucesivamente.

- *La energía mental* consta de cinco categorías que concuerdan con las cinco moradas energéticas de los órganos y los cinco movimientos, como soporte de la fisiología china: *El Shen* se relaciona con el fuego (C/ID) *El Yi_* con la tierra (BP/E), *El Po* con el metal (P/IG), *El Zhe* con el agua (R/V) y *El Hun* con la madera (H/VB).

La Medicina Tradicional China, reiteradamente nos señala que la salud es el estado natural de todo ser humano y se logra mantener en el tiempo, integrando cuerpo, mente y espíritu en armonía con el ambiente donde se encuentre. Es por ello que desde la antigüedad ha dedicado innumerables espacios para compartir con el mundo un conjunto de principios básicos que permiten demostrar este equilibrio inherente a la naturaleza, y así mismo, cómo mantenerlo y restablecerlo a pesar de las diferentes exigencias del mundo moderno. Estos principios se refieren a la adecuada alimentación, el ejercicio regular y un estilo de vida sano.

CORRESPONDENCIAS ENERGÉTICAS Y LOS CINCO ELEMENTOS

	ELEMENTOS	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
1	ÓRGANOS (ZANG)	HÍGADO	CORAZÓN	BAZO - PÁNCREAS	PULMONES	RIÑONES
2	VISCERAS (FU)	VESÍCULA BILIAR	INTESTINO DELGADO	ESTÓMAGO	INTESTINO GRUESO	VEJIGA
3	EVOLUCIÓN	NACIMIENTO	CRECIMIENTO	MADUREZ	VEJEZ	MUERTE
4	TEJIDOS	MÚSCULO	VASOS SANGUÍNEOS	TEJIDO CONJUNTIVO	PIEL	HUESO MEDULA
5	ORGANOS DE LOS SENTIDOS	VISIÓN	PALABRA	GUSTO	OLFATO	AUDICIÓN
6	SENTIMIENTOS	IRA	ALEGRÍA PLACER	REFLEXIÓN PREOCUPACIÓN	TRISTEZA PENA	MIEDO ANGUSTIA
7	MANIFESTACIONES EXTERNAS	UÑAS	TEZ	LABIOS	VELLOS	CABELLOS
8	SECRECIONES	LAGRIMAS	SUDORES	SALIVA	MUCOSIDADES	ORINA
9	SABORES	ÁCIDO AGRIO	AMARGO	AZUCARADO, DULCE	PICANTE	SALADO
10	OLORES	RANCIO	QUEMADO	PERFUMADO	ACRE	PUTRIDO ENMOHESIDO
11	LOS 5 MOVIMIENTOS ENERGÉTICOS	MOVILIZACIÓN EXTERIORIZACIÓN	SUPERFICIALIZACIÓN	DISTRIBUCIÓN	INTERIORIZACIÓN	CONCENTRACIÓN
12	PUNTOS CARDINALES (ORIENTACIÓN)	ESTE	SUR	CENTRO	OESTE	NORTE
13	ESTACIONES	PRIMAVERA	VERANO	FIN DE VERANO	OTOÑO	INVIERNO
14	FACTORES AMBIENTALES (ENERGÍA CLIMÁTICA)	VIENTO	CALOR	HUMEDAD	SEQUEDAD	FRIO
15	COLORES	VERDE	ROJO	AMARILLO	BLANCO	NEGRO
16	EXPRESIÓN	GRITO	RISA	CANTO	SOLLOZO	GEMIDO

3. GUIA PRACTICA DE APRENDIZAJE - EVALUE SU CONOCIMIENTO

Haga una síntesis de la definición de la "Medicina Tradicional China", e incluya sus principios básicos.

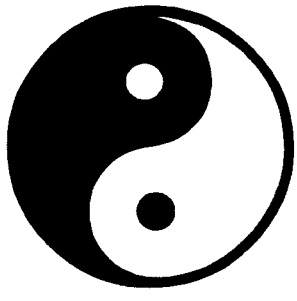
Defina que es la **Masoterapia China**.

Escriba al lado izquierdo de cada una de las siguientes figuras, su nombre y definición.

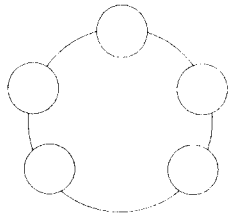
- Nombre:
- Definición



- Nombre:
- Definición:
- Señale en la figura, cuál es la polaridad YANG y cuál la polaridad YIN

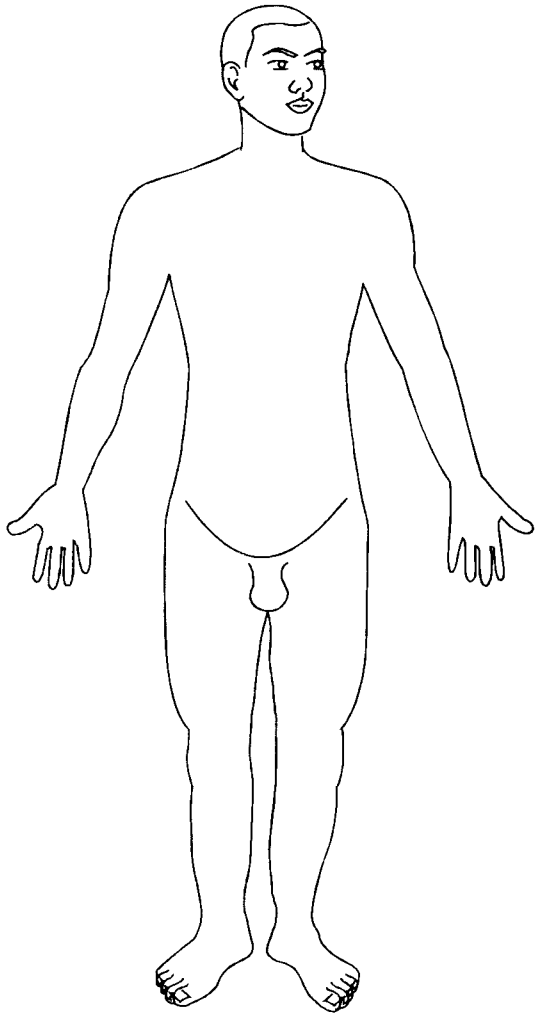


- Qué leyes pueden representarse en esta figura?



- Dibuje sus relaciones.

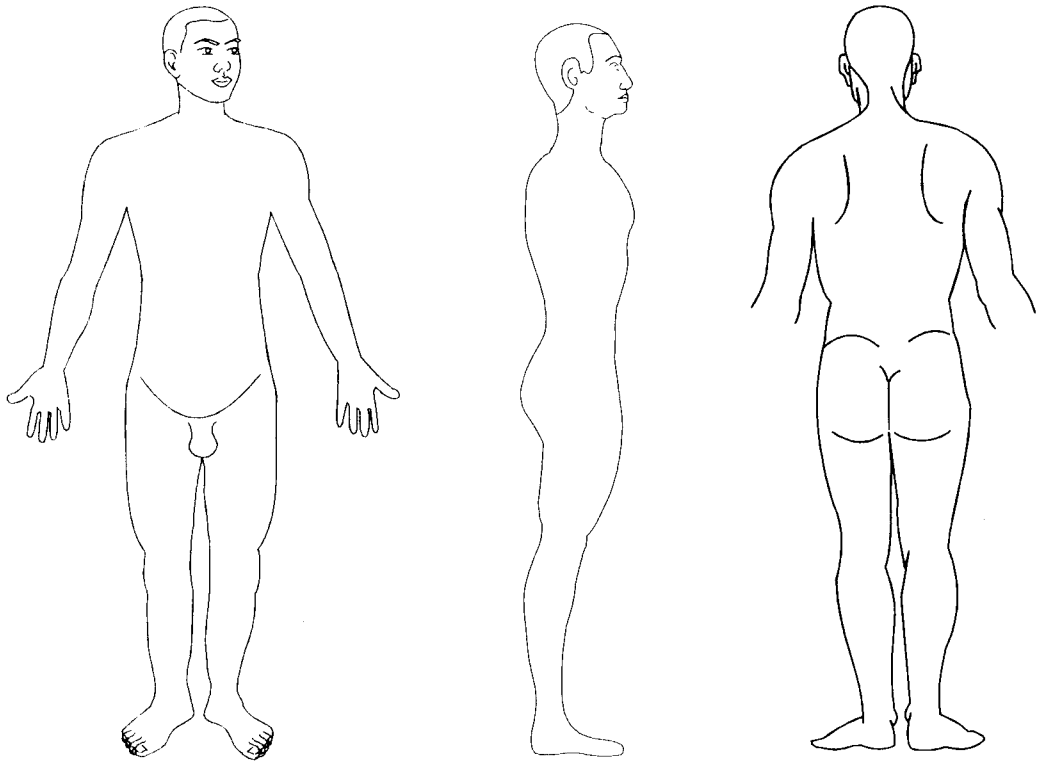
En la siguiente silueta, dibuje el recorrido de los doce meridianos principales, según el horario de la circulación de la energía.



Escriba las correspondencias (Yin o Yang) de los siguientes aspectos:

Tierra	_____	Día	_____
Agua	_____	Noche	_____
Madera	_____	Mujer	_____
Fuego	_____	Hombre	_____
Metal	_____	Luz	_____

En las siluetas que encontrará a continuación, dibuje el recorrido de los siguientes meridianos: P, MC, H, VB, C y V. Emplee el color correspondiente al elemento con el que está asociado cda uno de ellos.



CAPÍTULO II

EL DIAGNOSTICO ENERGÉTICO A TRAVES DE LA MASOTERAPIA CHINA

Después de varios años de investigación en **Masoterapia China**, hemos ido concibiendo un plan de trabajo que nos permite hacer un abordaje amplio y serio tanto en el área del Diagnóstico como en el Tratamiento.

Hemos experimentado una serie de métodos que nos han permitido una escogencia cuidadosa de aquellos que se adaptan más a nuestras necesidades y a nuestra cultura.

El abordaje Diagnóstico es de fácil aprendizaje y sigue fielmente las propuestas de la Medicina Tradicional China.

A continuación revisaremos cada uno de los métodos en el orden propuesto a seguir, y la manera de utilizarlos cuando nos encontramos frente a nuestro paciente.

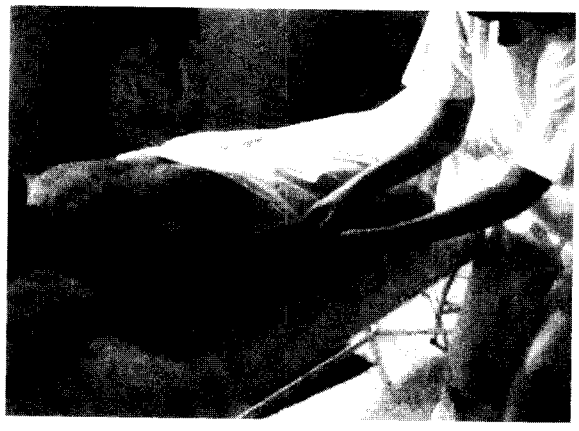
1. LECTURA EN ETÉRICO:

Aunque imperceptible para el paciente, esta es una manera sutil y delicada de acercarse a él. Aún sin tener contacto con el cuerpo del paciente, esta forma de diagnosticar tiene el propósito de detectar el grado de calor o frío, tensión o distensión que presente el paciente, con el sólo hecho de pasar lentamente la mano a escasos 5cm de altura sobre su cuerpo tendido. Es el momento inicial de todo masaje, una lectura en éterico de sus posibles bloqueos energéticos.



2. RECORRIDO LINEAL DE LOS MERIDIANOS:

La energía recorre los meridianos de arriba hacia abajo y viceversa. Este recorrido lineal de Meridianos debe hacerse sobre cada uno de ellos, siguiendo la dirección de su trayecto. En algunos casos puede hacerse con un ***Tui*** lineal digital, o de toda la mano, o con ***Nie,*** superficial o profundo, para detectar bloqueos energéticos en el trayecto de su recorrido. (Consultar técnicas de masaje, en el Tercer Núcleo).



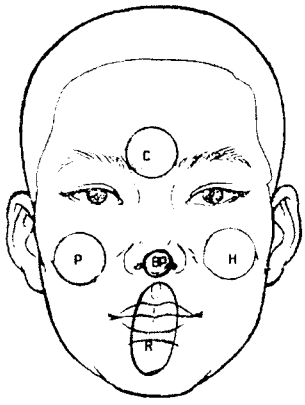
3. DIAGNÓSTICO A TRAVES DE LA CARA Y LOS CINCO ORGANOS:

En la cara se encuentran representados los cinco órganos y aún cuando algunos autores difieren en su interpretación; la representación más común es la siguiente:

- La Nariz corresponde al **Bazo-Páncreas**.
- El Pómulo derecho a los **Pulmones**.
- El Pómulo izquierdo al **Hígado**.
- El Mentón y los labios a los **Riñones**.
- El Entrecejo al **Corazón**

En cada una de estas zonas se pueden apreciar cambios en la coloración de la piel, en su textura y temperatura, entre otros, que dan cuenta de alguna anomalía o alteración en el órgano correspondiente.

Leemos en el **Nei-King**: "Si la enfermedad no repercute sobre el color de la piel, es que se halla localizada en los órganos. En las enfermedades graves, sí no se dan cambios en el color de la piel de la cara, es un signo de gran gravedad".

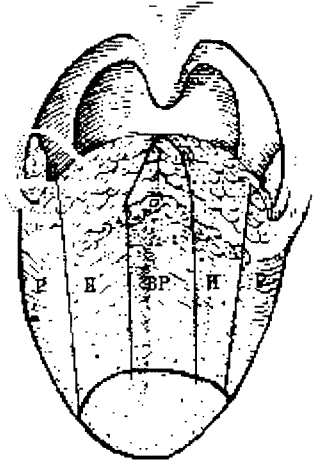


4. DIAGNOSTICO A TRAVES DE LA LENGUA Y LOS CINCO ORGANOS:

En la lengua podemos encontrar representados igualmente los cinco órganos así:

- La punta corresponde al **Corazón**.
- La parte posterior corresponde al **Riñón**.
- El centro corresponde al **Bazo-Páncreas**.
- De cada lado del Bazo-Páncreas encontramos la zona correspondiente al **Hígado**.
- A lado y lado de la zona del Hígado, hacia los bordes, encontramos la zona correspondiente a los **Pulmones**.

Si identificamos cambios en la superficie de la lengua pueden representar alteraciones que están relacionadas con el órgano que dicha zona representa, por ejemplo: el color rojo en la punta de la lengua y que generalmente el paciente experimenta con una sensación de ardor o quemadura, nos está hablando de un exceso de fuego a nivel de corazón. Si hallamos fisuras en el centro de la lengua, están en relación con el Bazo-Páncreas, y así sucesivamente.

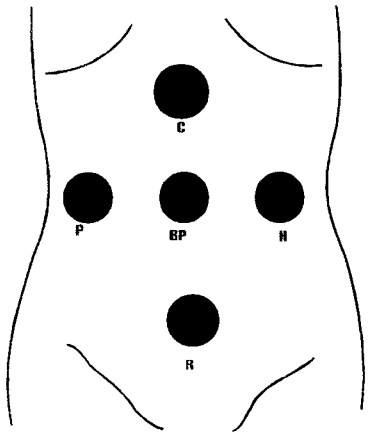


5. DIAGNÓSTICO A TRAVES DEL ABDOMEN Y LOS CINCO ORGANOS:

Si observamos cuidadosamente el abdomen del paciente, también podemos encontrar una correspondencia con los órganos así:

- El Epigastrio (la parte superior) corresponde al **Corazón**.
- Alrededor del Ombligo al **Bazo-Páncreas**.
- El Hipocondrio derecho a los **Pulmones**.
- El Hipocondrio izquierdo al **Hígado** y
- La zona del Hipogastrio al **Riñón**.

Cuando examinamos el abdomen del paciente es importante mirar la piel, su color, la presencia o no de manchas, nódulos u otras alteraciones que nos indiquen algún bloqueo energético en relación con el órgano correspondiente. Pasamos el dorso de la mano para sentir la temperatura, las zonas de frío o de calor, luego pasamos la palma de la mano con una técnica **Mo** circular, de superficial a profundo y terminamos con **Tui-Nie** circular y global para detectar las zonas de mayor estancamiento de la energía. (Técnicas de masaje, en el Tercer Nucleo).



6. LOS PUNTOS DE ALARMA (MO):

La medicina antigua considera los puntos Mo como sitios de concentración de la energía vital de los órganos internos. Se utilizan generalmente en el tratamiento de las enfermedades de dichos órganos. Reciben el nombre de "Alarma", porque son puntos espontáneamente dolorosos que al ejercer una ligera presión sobre ellos despiertan el dolor local, como si hablaran del sufrimiento profundo de los órganos. Son por lo tanto una especie de aviso o alarma.

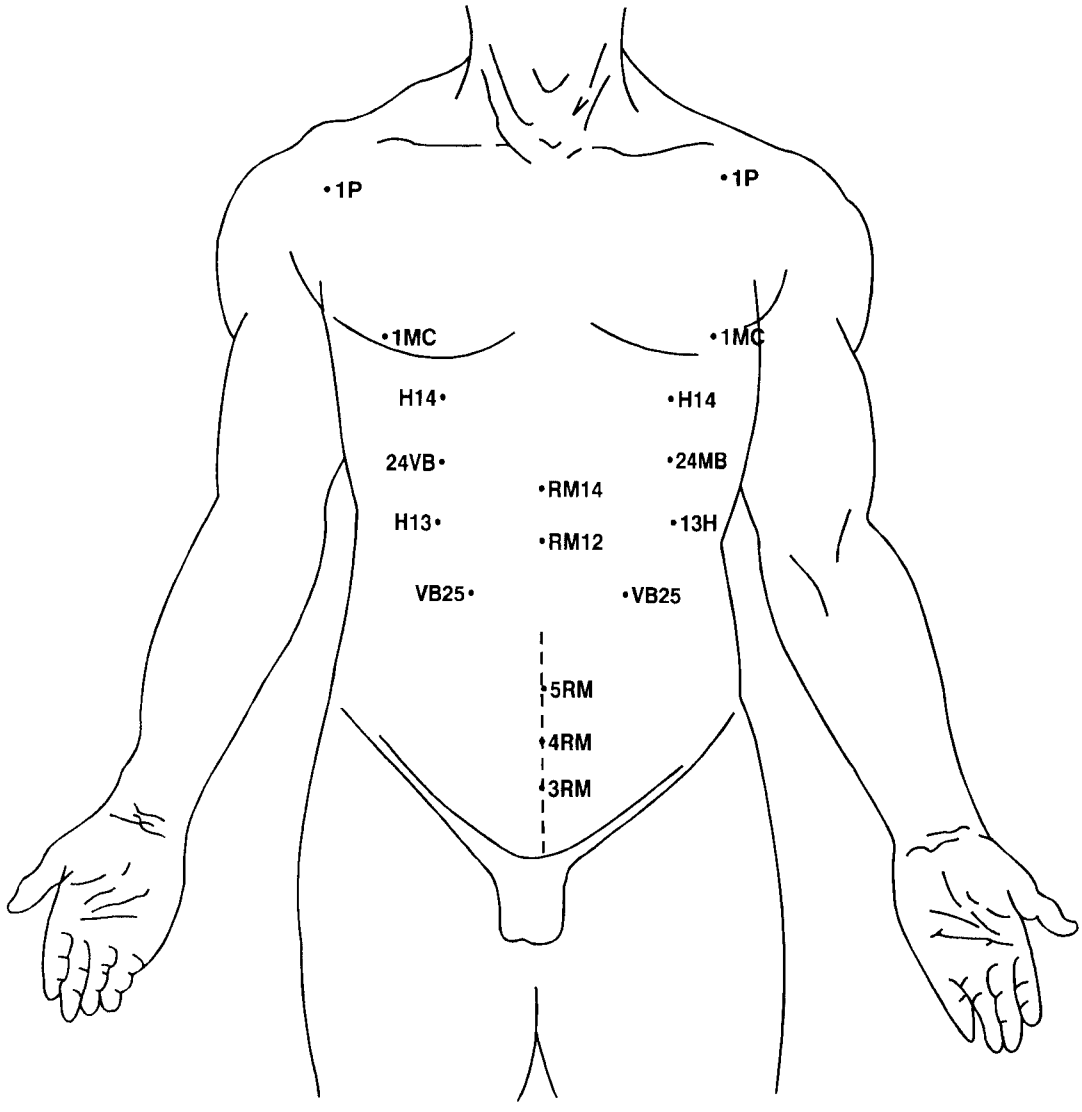
En total son 12 puntos, cada uno corresponde a un meridiano principal y se encuentran localizados en la parte anterior del tronco, a excepción del punto 25 de la Vesícula Biliar que se sitúa en la parte posterior. Son de gran importancia en el diagnostico. Para examinarlos, el paciente se acuesta de espalda y el examinador, recorre cada punto, ejerciendo una presión (An) generalmente con el pulpejo del dedo pulgar, buscando la presencia o no de dolor en el punto examinado. Si es muy doloroso, nos está hablando que hay alguna alteración en el meridiano correspondiente.

A continuación se describe la *localización anatómica de los Puntos* ***Mo****:*

- ***Alarma de Pulmón***: 1P (ZHONGFU) (Punto Mo del meridiano del pulmón). Está localizado a seis cun de la línea mediana, entre la primera y segunda costillas (línea paraaxilar anterior).
- ***Alarma del Intestino Grueso***: E25 (TIANCHU) (Punto Mo del meridiano del Intestino grueso). Localizado a la altura del ombligo, a dos cun de la línea mediana anterior (borde externo del músculo recto anterior).
- ***Alarma del Estómago***: **R.M.**12 (ZHONGWAN) (Punto Mo del meridiano del Estómago). Localizado a media distancia de la línea que une el ombligo y la apéndice xifoides (4 cun por encima del ombligo).
- ***Alarma del Bazo Páncreas***: H13 (ZHANGMEN) (Punto Mo del meridiano de Bazo Páncreas). Localizado en la extremidad anterior de la onceava costilla.
- ***Alarma del Corazón***: **R.M.**14 (JUQUE) (Punto Mo del meridiano del Corazón). Localizado sobre la línea mediana anterior, a seis cun por encima del ombligo.
- ***Alarma de Intestino Delgado***: **R.M.**4 (GUANYUAN) (Punto Mo del meridiano del Intestino Delgado). Localizado a tres cun por debajo del ombligo, sobre la línea mediana anterior.
- ***Alarma de la Vejiga***: **R.M.**3 (ZHONJI) (Punto Mo del meridiano de la Vejiga). Localizado a cuatro cun por debajo del ombligo, sobre la línea mediana anterior.
- ***Alarma del Riñón***: VB25 (JINGMEN) (Punto Mo del meridiano de Riñón). Localizado sobre la parte lateral del abdomen, está situado en la extremidad libre de la doceava costilla.
- ***Alarma del Maestro de Corazón***: MC1(TIANCHI) (Punto Mo del meridiano Maestro de Corazón). Localizado a un cun por fuera de la areola (o pezón), en el cuarto espacio intercostal.
- ***Alarma del Triple Recalentador:*** **R.M.**5 (SHIMEN) (Punto Mo del meridiano del Triple Recalentador). Localizado a dos cun por debajo del ombligo, línea anterior.

- ***Alarma de la Vesícula Biliar:*** VB24 (RIYUE) (Punto Mo del meridiano de la Vesícula Biliar). Localizado directamente por debajo del punto H14 en el séptimo espacio intercostal (un cun por debajo del punto H14).
- ***Alarma del Hígado***: H14 (QIMEN) (Punto Mo del meridiano del Hígado). Localizado sobre la vertical que pasa por la areola, dos costillas por debajo, entre la sexta y séptima costilla (al frente del punto **R.M.**13).

LOS PUNTOS MO (PUNTOS DE ALARMA)



PULMON	1P	VEJIGA	3**R.M.**
INTESTINO GRUESO	25E	RIÑON	25VB
ESTOMAGO	12**R.M.**	MAESTRO CORAZON	1MC
BAZO PANCREAS	13H	TRIPE RELANTADOR	5**R.M.**
CORAZON	14**R.M.**	VESICULA BILIAR	24VB
INTESTINO DELGADO	4**R.M.**	HIGADO	14H

7. GUÍA PRACTICA DE APRENDIZAJE - EVALUE SU CONOCIMIENTO:

Cuál es la lectura inicial que se le hace al cuerpo del paciente, antes de iniciar el masaje?

Al examinar la piel, encontramos algunas zonas frías () y otras calientes (). Escriba en los espacios en blanco, la correspondencia Yin o Yang.

Responda a las siguientes preguntas:

- En que parte de la lengua esta representado el órgano **Corazón**?

- En que parte del abdomen está representado el órgano **Bazo-Páncreas**?

- En que parte de la cara está representado el órgan **Pulmón**?

Escriba los puntos de alarma **(MO),** de los siguientes meridianos:

- Meridiano de **Hígado** _____
- Meridiano de **Corazón** _____
- Meridiano de **Riñón** _____
- Meridiano de la **Vesícula Biliar** _____
- Meridiano del **Intestino Grueso** _____
- Meridiano del **Pulmón** _____

Realice en Usted mismo un completo diagnóstico con base en los diferentes puntos descritos anteriormente y comparta posteriormente con un compañero, los resultados e inquietudes obtenidos de esta experiencia.

CAPITULO III

LA PRACTICA DEL MASAJE CHINO

1. IMPORTANCIA DE LA MANO:



La mano es el instrumento irremplazable en el trabajo de la **Masoterapia China**. Contribuye a la inspección del cuerpo, al examen de los músculos, tendones y nervios, siguiendo la dirección de los meridianos chinos. El masaje estimula la superficie del cuerpo con el objetivo de tratar los trastornos de los órganos internos, y actúa sobre los sistemas neurovegetativo y nervioso central.

El pulgar juega un papel importante en el masaje, con el pulpejo se ejercen frecuentemente las presiones. El pulgar corresponde al **bazo-páncreas**.

Los tres dedos de la mano (**el índice, el medio y el anular)** son utilizados en las presiones sobre la cara y el abdomen. En la tradición China, cada falange está en relación con un órgano interno.

La falangina (media) del índice esta relacionada con el intestino grueso y la última falange (inferior o falangeta) esta relacionada con el instestino delgado.

La falangina del dedo medio esta relacionada con el corazon. La última falange (inferior o falangeta) esta relacionada con el triple recalentador.

La falangina del anular, corresponde a los pulmones; y la ultima falange (inferior o falangeta) corresponde al higado.

La falangina del auricular (quinto dedo), corresponde al riñon. La última falange esta en relación con el Ming-men (puerta de la vida o del destino) que simboliza la función renal. Podemos así, tonificar los organos internos actuando con y sobre los dedos.

Sabemos pues que los órganos y las vísceras se proyectan sobre los diferentes dedos de la mano, y por ésto se le da tanta importancia a su estudio, convirtiéndose en una gran ayuda, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento; principalmente en pediatria.

La falangeta, la ultima de las falanges, tiene la uña que sirve para pinzar, lo que reemplaza la aguja de acupuntura, utilizada principalmente en el masaje **QIA**.

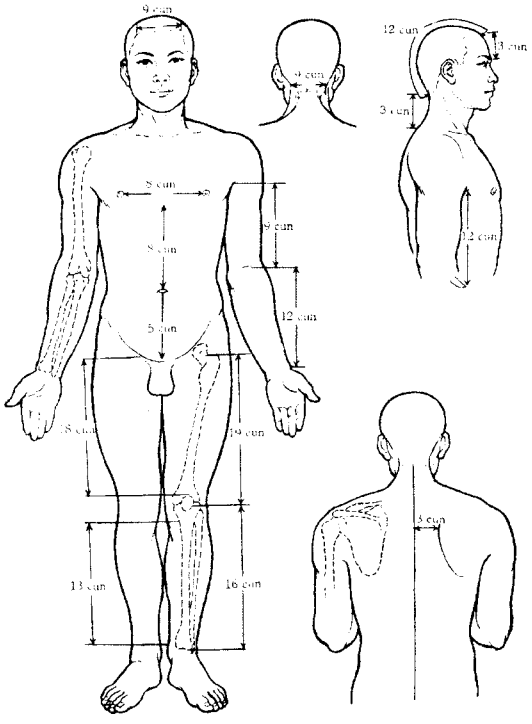
La falangina, segunda falange del hueso, sirve de referencia anatómica o de medida en la biometría convencional. **La medida Cun** esta delimitada por los pliegues de flexión de la falangina del dedo medio.

2. PROCEDIMIENTO PARA LOCALIZAR LOS PUNTOS:

Para localizar los puntos, se utilizan en la práctica clínica, los tres procedimientos siguientes:

2.1. Medida en unidad proporcional:

Consiste en dividir el largo o el ancho de una parte del cuerpo humano en un número determinado de partes iguales entre ellas. Cada parte es una unidad proporcional de medida llamada "CUN" y se buscan los puntos según la longitud en "CUN" asi obtenida. Por ejemplo, en el antebrazo: la distancia entre el pliegue de flexión del codo y de la muñeca, se divide en doce cun. El punto **6MC** se encuentra sobre la cara interna del antebrazo a dos cun por encima de la mitad del pliegue de flexión de la muñeca. Este método permite una localización muy precisa de los puntos y se puede aplicar tanto en los adultos como en los niños, cualquier talla o forma anatómica que tengan. Es un método muy simple y se usa frecuentemente en la práctica.



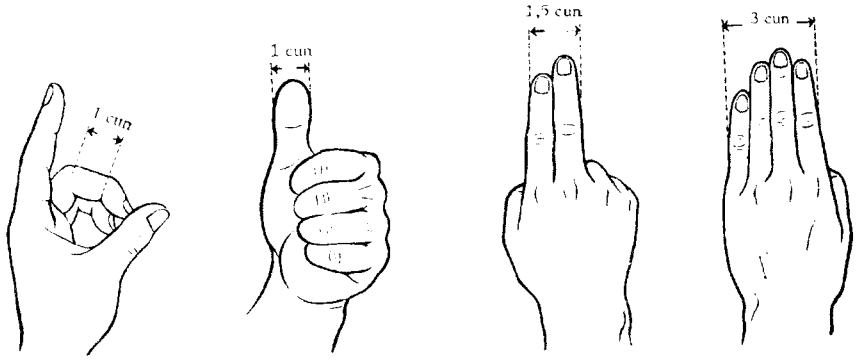
2.2. Medidas variables según los dedos del paciente:

Este procedimiento consiste en ubicar los puntos con el través de los dedos del paciente. Si la medida del paciente es igual a la de la terapeúta, este podrá localizar los puntos con sus propios dedos. Las medidas más usadas son las siguientes:

2.2.1. Una medida **(cun)** corresponde a la distancia que hay entre los dos pliegues de flexión de la falangina del dedo medio.

2.2.2. El ancho de la primera falange del dedo pulgar del paciente, corresponde a un **cun**.

2.2.3. El ancho de las segundas falanges de los últimos cuatro dedos del paciente corresponden a tres cun.



2.3. Medida según puntos de referencias anatomicas: Se pueden tomar como referencia algunas partes anatomicas, por ejemplo: para localizar puntos de la cabeza, se localizan los órganos de los sentidos, las cejas y el borde del cuero cabelludo. En la espalda, se toman como referencia las apofisis espinosas de las vertebras, el omoplato, el borde del arco costal, la cresta ilíaca, etc.

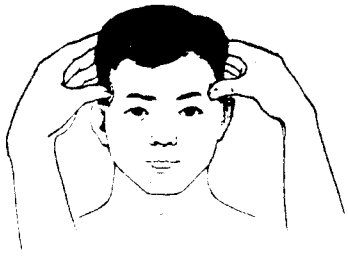
3. TÉCNICAS DE MASAJES CHINOS

3.1. Técnica An (Presión)

Se hace con la palma de la mano, permite tratar los trastornos funcionales del sistema nervioso. Esta presión se efectúa con fuerza progresiva. Puede asociarse con la fricción. Algunos trastornos circulatorios simples pueden ser la causa de la sensación de entumecimiento que pueden ser tratadas con masajes. **El An Mo es solamente una maniobra de masaje, sino un método de búsqueda de los puntos dolorosos, que se hace principalmente con los dedos.** La presión puede aplicarse en un punto preciso o en toda la superficie corporal. La presión con la palma de la mano debe ser cálida y puede ser simple o doble (por ejemplo: aplicación de las dos palmas de la mano sobre el abdomen, siguiendo la respiración). Con este método también se pueden tratar los dolores de cabeza.







Presión de los pulgares sobre la
Región temporal en las cefaleas



Presión vertical simple sobre
el Huan-Tiao (30VB)

Una de las técnicas de masaje utilizada por el Instituto de Medicina Tradicional de An-Hui, y que se encuentra incluída en el vasto programa chino de Medicina Preventiva, es la técnica An sobre el Huan-Tiao (30VB): Estando el enfermo acostado de lado, se presiona con la articulación del codo del masajista, sobre el Huan-Tiao (Punto No. 30 del meridiano de vesícula biliar).

Este punto esta localizado a nivel del tercio anterior de la línea que va del gran trocánter al pliegue interglúteo. Este punto trata la impotencia funcional y los dolores de cadera. Está indicado, en el entumecimiento de los miembros inferiores y en los dolores ciáticos. La presión debe ser lenta y progresiva para evitar el dolor.

3.2. Técnica Mo (fricción)

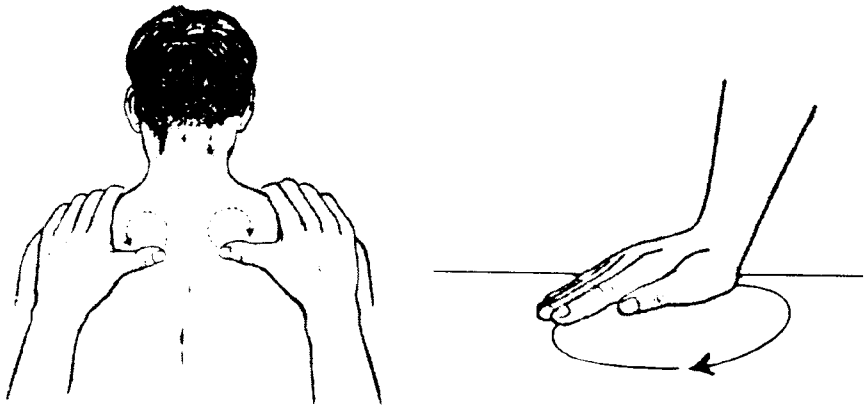
Es una maniobra de masaje tradicional. Puede ser simple o doble, suave o profunda; actuando asi sobre la epidermis o sobre el tejido subcutáneo. La fricción se hace 30 a 40 veces en un minuto. La fricción rápida puede ser unas 200 veces por minuto.

3.2.1. Mo Digital.



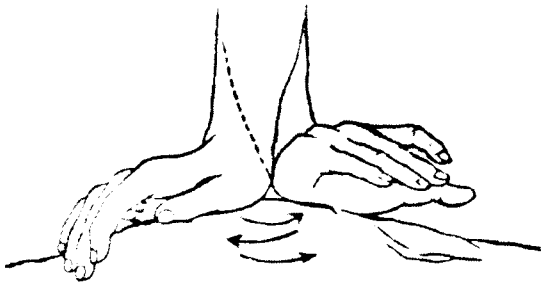
La fricción doble se hace con los dedos pulgares, por ejemplo: Frote doble del punto Feng-chi (punto No. 20 de la vesícula biliar) de derecha a izquierda. El punto Feng-chi está localizado en la región suboccipital en una depresión situada entre el músculo esternocleidomastoideo y la parte superior del músculo trapecio. El Feng-chi trata las tortícolis, cefaleas, tensión occipital, fatiga ocular, vértigos, insomnio, etc.

3.2.2. Mo circular.



Es un masaje circular que se puede hacer con los pulgares, los dedos medios o toda la mano a nivel de la zona del dolor. Muy útil en las dorsalgias y las cefaleas. Masaje circular del abdomen; se hace con la palma de la mano en el sentido de las agujas del reloj para tonificar, o en el sentido contrario para dispersar. Es aconsejado en los casos de llenura estomacal, sensación de abdomen inflado. En los niños es muy útil en los casos de cólicos, diarrea o constipación.

3.2.3. Mo con la muñeca (Eminencias tenar e hipotenar).



Frote con la articulación de la muñeca sobre la región dorsal

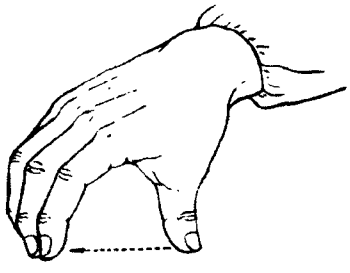
Este masaje con la muñeca, (eminencias tenar e hipotenar) se hace generalmente hacia la derecha y hacia la izquierda. Los dedos ligeramente levantados con respecto a la superficie a masajear. Las zonas donde se aplica más frecuentemente este masaje son las regiones dorsal y lumbar. El masaje es muy rápido; uno puede llegar a aplicarlo de 100 a 200 veces en un minuto. Se utiliza ascendiendo y descendiendo la región tratada. Esta maniobra es llamada tonificante y facilita la relajación.

3.2.4. El masaje frontal MO contra las cefaleas

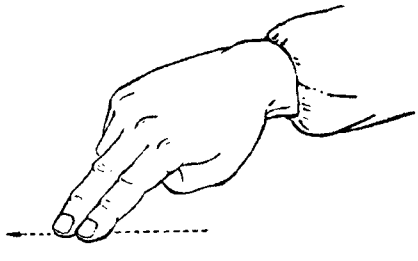


El Mo (deslizamiento o fricción) consiste en masajear la frente con o sin sustancias medicinales. El masaje frontal se hace con los dos pulgares partiendo del Yin-Tang, (punto fuera de meridiano, localizado en la línea media entre las dos cejas) de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. La técnica Mo está indicado en las cefaleas. En estos casos, se masajea horizontalmente a partir del Tai-yang (punto localizado a media distancia entre el ángulo externo del ojo y el borde de inserción del cabello), luego, se masajea con los dos índices en dirección del Feng-chi (20 V.B.) localizado en la región suboccipital, pasando por el Ting-Gong (19 ID) localizado por delante del trago.

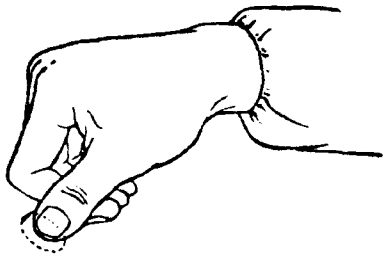
3.3. TECNICA TUI (Deslizamiento con presión)



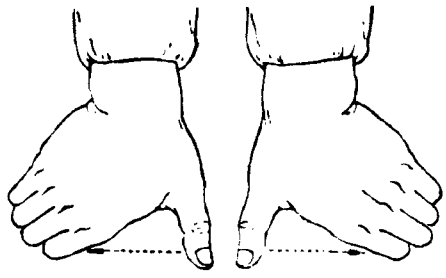
Deslizamiento simple con el pulgar



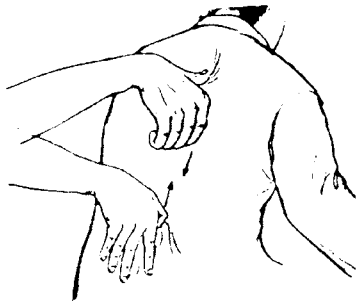
Deslizamiento con los dedos



Deslizamiento circular



Deslizamiento doble



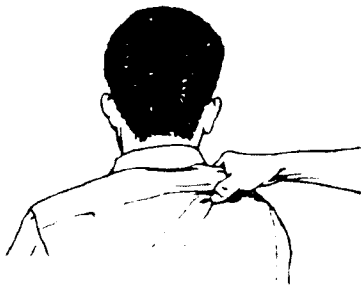
Deslizamiento dorsal con los pulgares

Dirigido de arriba hacia abajo y viceversa. Es una maniobra que comprende numerosas variantes: La técnica Tui a nivel de la cabeza (adelante con la pulpa del pulgar y hacia atrás con la uña).
La técnica Tui sobre la columna vertebral con el pulgar flexionado. El deslizamiento digital sobre la articulación del hombro.
El deslizamiento de la palma de la mano sobre la rótula.
El Tui con la palma de la mano sobre el pecho.
El Tui con la eminencia hipotenar, de arriba hacia abajo, etc.
La técnica Tui puede aplicarse sobre los puntos fuera de meridianos o seguir el trayecto de los meridianos.
La técnica Tui sobre la cabeza, sobre el abdomen y sobre los miembros trata los dolores. El Tui activa la circulación y favorece la relajación muscular.
El Tui horizontal (sin regreso) se hace de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Esta técnica es llamada dispersante. El deslizamiento hacia adelante es tonificante y el deslizamiento hacia atrás es dispersante.
El Tui circular puede efectuarse en el sentido de las agujas del reloj; esta técnica es tonificante.

Distinguimos el deslizamiento con presión seca, del deslizamiento con presión utilizando un líquido. Puede emplearse el agua caliente, el jugo de jengibre o un aceite virgen.

El deslizamiento con presión (Tui) evita el temor en los niños, los relaja y permite que acepten mas fácilmente la terapia.
La técnica Tui, es acogida y difundida, actualmente, por el Instituto de Medicina Tradicional de Shang-hai.
La técnica Tui sobre la espalda se caracteriza por el ascenso y descenso de los pulgares, principalmente a nivel de la columna vertebral.

3.4. TECNICA NA (La toma o el agarre)



Toma del «Pozo del Hombro»

En esta Técnica el médico tradicional de An-Hui agarra con firmeza un punto de acupuntura o una masa muscular. Es la llamada toma "firme", seguida de una toma ligera. Las tomas ligeras son seguidas de tomas cada vez más fuertes. Es necesario evitar los movimientos bruscos, que pueden producir inflamaciones dolorosas. Esta técnica se utiliza de preferencia en la región de los hombros, de la nuca y de las extremidades. La zona cutánea seleccionada debe ser cogida 2 o 3 veces con delicadeza. La Toma (Na) se hace con tres dedos o con toda la mano.

Esta técnica permite hacer escapar el Frío y el Viento (energías patógenas que vienen del exterior) produciendo una acción antiespasmódica. Esta acción igualmente antálgica es recomendada en la rigidez de la nuca.

En los casos de dolores del cuello y de la parte alta de la espalda se puede utilizar esta técnica. Se toma el Jian-Jing (pozo del hombro), punto No. 21 del meridiano de la vesícula biliar, localizado en la mitad de la línea que va de la articulación acromio clavicular, a la punta de la apofisis espinosa de la séptima vértebra cervical, con la ayuda del pulgar, el índice y el dedo medio (el pulgar estando localizado sobre el Jian-Jing).

3.5. TECNICA KUN (Por rodamiento)



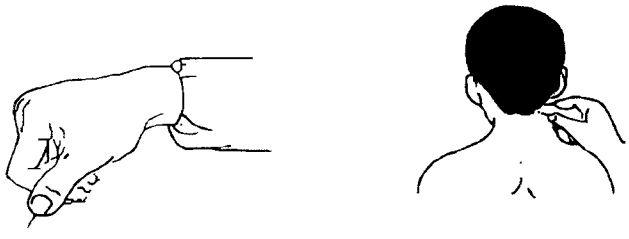
La Maniobra del Kun (rodamiento) sobre la Espalda

Kun (rodar, girar) es realizado con el dorso de la mano (semi- cerrada) que "rueda" sobre el cuerpo. La palma se abre sobre la región a masajear; no se trata de un golpeteo, es la mano que "rueda" o "gira" (como los brochazos de un pintor).

El cuerpo recibe, alternativamente, el dorso y el centro de la palma de la mano. Se aplica más frecuentemente en la región dorsal y lumbo- sacra.

El movimiento rápido y regular implica una gran soltura de la muñeca y un perfecto dominio del "rodamiento" ascendente y descendente. Esta técnica es recomendada por la escuela de Masoterapia de An-Hui.

3.6. TÉCNICA QIA (Por presión o pinzamiento con la uña)



La presión con la uña del pulgar reemplaza la aguja de acupuntura.
Presión del dedo sobre la nuca. (Presión de la uña del dedo medio).

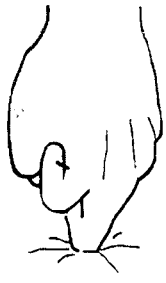
3.6.1. Pinzamiento o Presión con la uña.

La maniobra Qia (pinzar, presionar con el dedo) se aplica para estimular una zona cutánea o un punto de acupuntura, con la ayuda de la uña de un dedo, principalmente, la uña del pulgar. Esta técnica de presión de la uña puede ser reforzada por otros dedos. Por ejemplo: La estimulación con el dedo medio puede ser reforzada por el índice y el pulgar; el mayor está sostenido entre el pulgar y el índice. Las uñas deben estar bien limadas, para no lesionar la piel. Los puntos escogidos para esta técnica se sitúan, de preferencia, en la cabeza, en la nuca o en las extremidades.
El Feng-Tchi (No. 20 de la vesícula biliar) está frecuentemente indicado en la maniobra Qia.

Los puntos utilizados con mayor frecuencia en las extremidades son: El He-Gu (4 del intestino grueso), en el ángulo formado por el primero y segundo metacarpianos.
El Nei-Guan (6 del maestro de corazón), sobre la cara anterior del antebrazo, a 2 cun por encima del pliegue de flexión de la muñeca.

El San-Li de la pierna (No. 36 del meridiano del estómago), sobre la cara antero-externa de la pierna, a 3 cun directamente por debajo del borde inferio-externo del tendón rotuliano, a un dedo por fuera de la cresta tibial.

3.6.2. Presión de la articulación del dedo medio de la mano sobre el cuerpo



Todos los dedos de la mano están cerrados

Esta maniobra Qia (presión del dedo) es particularmente fuerte y se aplica en las zonas donde hay más masa muscular.

Los puntos más utilizados con ésta técnica son: El Huan-Tiao (30 del meridiano de la vesícula biliar) localizado en el tercio externo de la línea que une la cima del gran trocánter con el pliegue interglúteo.

El ***GESHU*** (asentimiento del diafragma, 17 del meridiano de la vejiga), situado a uno y medio cun por fuera de la cima de la apofisis espinosa de la novena vértebra dorsal.

El ***GANSHU*** (asentimiento del higado, No. 18 del meridiano de la vejiga), localizado a dos y medio cun por fuera de la cima de la apofisis espinosa de la novena vértebra dorsal.

El ***PISHU*** (asentimiento del bazo-páncreas, punto No. 20 del meridiano de la vejiga) situado a medio cun por fuera de la cima de la onceava vértebra dorsal. El Wei-Yu (asentimiento del estómago, punto No. 21 del meridiano de la vejiga), situado a medio cun por fuera de la cima de la apófisis espinosa de la doceava vértebra dorsal.

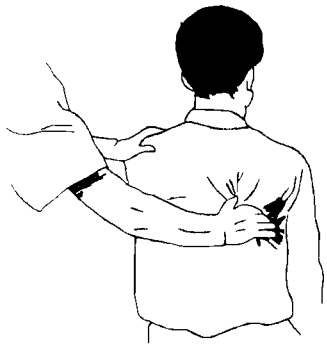
3.6.3. Presión de la uña del pulgar sobre el pie.



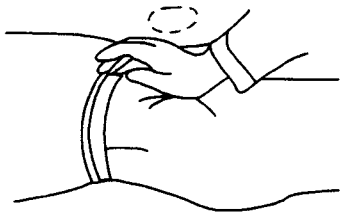
Esta técnia puede ser útil en las lesiones de los pies. Las luxaciones caracterizadas por dolor y edema son muy sensibles al tacto y pueden ser atenuadas por la maniobra Qia.

3.7. TECNICA PA (Tracción)

Pa (tirar de abajo hacia arriba) con el pulgar y el índice; favorece la relajación muscular. También puede hacerse con toda la mano, principalmente en la región del hombro.



3.8. TÉCNICA ROU (Relajar)

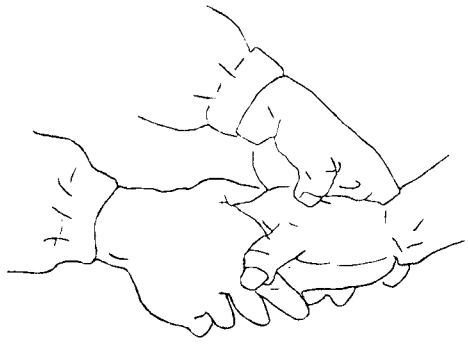


Relajación o masaje circular con la muñeca

La técnica Rou (relajar) con los dedos o la palma de la mano, sucede frecuentemente a la maniobra Cia (Pinzamiento o presión con la uña). El Rou con los dedos puede ser ligero y luego fuerte; o al contrario, fuerte y luego suave. El Rou se efectúa con la articulación de la muñeca en el sentido de las agujas del reloj sobre el abdomen o sobre la espalda.

Se aconseja de 50 a 60 pequeños movimientos circulares suaves y lentos; se utilizan igualmente las eminencias tenar e hipotenar. La técnica Rou se recomienda en los casos de entamboramiento, constipación, diarrea y cólicos abdominales. Esta técnica puede hacerse con la pulpa de un solo dedo sobre un punto determinado. El índice puede ser reforzado por el dedo medio.

3.9. TÉCNICA ZHEN (Por sacudidas, estimulación o vibración).



Estimulación del ángulo formado por el 1º y 2º metacarpianos

Esta técnica es similar a la estimulación con la uña del pulgar. El masajista sacude y estimula un punto, de 30 segundos a un minuto. Los puntos elegidos para tratar con ésta técnica, son principalmente puntos del meridiano del intestino grueso, meridiano del maestro de corazón o meridiano del estómago (ejemplo 4 IG, 6 M.C y 36 E).La estimulación Zhen puede efectuarse sobre una superficie mayor (caderas, abdomen, espalda) con la palma de la mano, con el fin de relajar los músculos o reducir el dolor.

Zhen (sacudir, estimular) quiere decir, también, vibrar. Con ésta técnica podemos utilizar simultáneamente la técnica Qia.

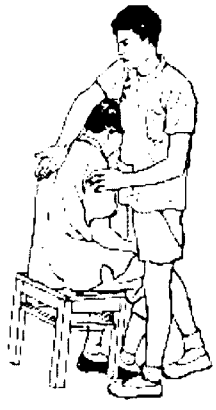
3.10. TÉCNICA CA (Frote con los dedos o con el borde de la palma de la mano)

Es muy empleada en Medicina Tradicional China. Se distinguen varios métodos:

1. El frote puede hacerse en los casos de entumecimiento de los dedos de las manos; aquí se practica con los dedos índice, pulgar y medio del terapeuta.
2. El frote con el borde de la mano se hace sobre la región dorsal; el frote con la eminencia hipotenar se aplica especialmente, sobre la columna vertebral; también en los casos de gripe, dolores reumáticos y enfermedades del estómago y de los intestinos.



Frote de dedos en las secuelas de parálisis



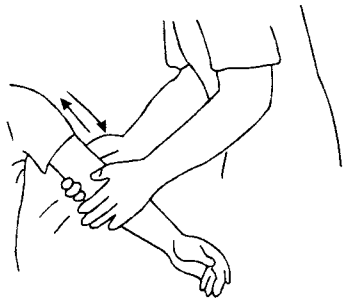
Frote con el borde de la mano en dolores reumáticos

3. El frote con la palma de la mano esta indicado a nivel de las costillas y sobre la región abdominal. Se frota con la palma sobre una zona cutánea limitada, o con los dedos sobre un punto preciso; inclusive se puede aconsejar este masaje sobre el trayecto de un meridiano.
4. El frote ascendente sobre las piernas. Se hace con la palma de la mano; seguido por el frote con los dedos en sentido descendente. En estos casos se puede seguir el trayecto de un meridiano.

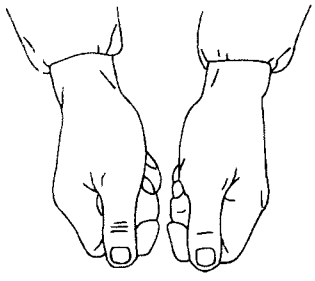
3.11. TÉCNICA CUO (Batido entre las palmas de las manos)

Es una técnica que se aplica en las extremidades. El masaje puede ser ascendente y descendente. Para practicarlo a nivel de los miembros inferiores, se aconseja acostarse con las piernas flexionadas. Esta técnica es muy útil a nivel de las articulaciones. Ejemplo uno a nivel del codo: aquí se trabaja esta barrera energética que es de gran importancia en

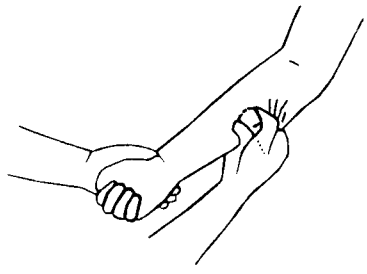
Masoterapia China y se actúa al mismo tiempo sobre los puntos 3C, 10TR, 11G1, 10ID, 5P y 3MC.



3.12. TÉCNICA NIE (Por pinzamiento)



Pinzamiento simple entre el pulgar, el índice y el medio
Pinzamiento con los pulgares. Pinzamiento doble.

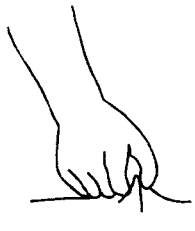


Pinzamiento con las dos manos
Pinzamiento del antebrazo con los tres dedos.

Nie significa coger con los dedos y por extensión "pinzar". Se coge entre los dedos (lo más frecuente, el pulgar, el índice y el medio) una banda de piel que se hace rodar entre los dedos. En la práctica del Nie, la piel se coge entre el pulgar, de una parte, y el índice y el medio, de otra parte. El pinzamiento se hace con una o con las dos manos y se avanza con pinzamientos sucesivos. Se puede, igualmente, pinzar entre los dos pulgares, apoyándonos sobre los índices que están flexionados. Se pinza con fuerza y la piel se levanta. Se puede pinzar, también, con las articulaciones de los dedos, principalmente, con el pulgar y el índice, sobre la piel a nivel de las vértebras dorsales y lumbares.

3.13. TECNICA CHE (Pinzamiento con tracción, utilizando el pulgar y el índice)

Tracción de la piel entre el pulgar y el índice.

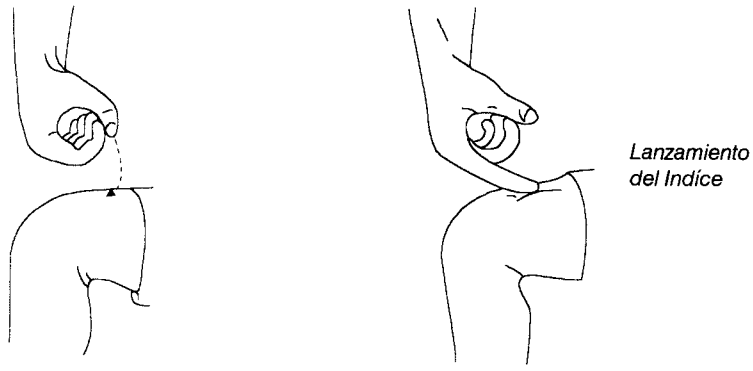




Deslizar sobre la piel inmediatamente después de la tracción para reducir el rubor.

Che es una técnica de masaje tradicional que consiste en "Tirar la Piel" con el fin de relajar. Se tira la piel de la región dorsal, del abdomen o del cuello. Este método es muy utilizado en Medicina Popular para prevenir la gripa y para tratar los dolores de cabeza. El Che está indicado en los masajes de los niños, principalmente en los casos de fiebre e indigestión.

3.14. TÉCNICA DAN (Por lanzamiento)

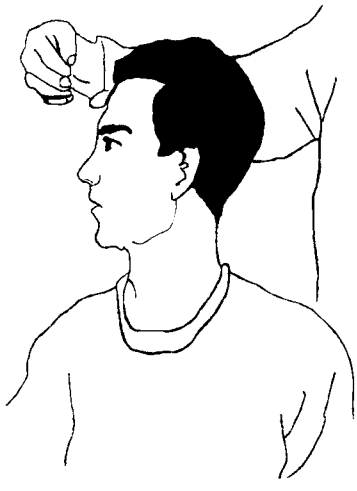


El índice es retenido por el pulgar

Lanzamiento del Indice

En esta técnica el indice es sostenido por el pulgar y se lanza el índice o el dedo medio sobre la región a tratar. El lanzamiento es primero suave y luego se vuelve cada vez más fuerte pero no debe ser doloroso. Está indicado principalmente en los dolores articulares, se aplica alrededor de las articulaciones.

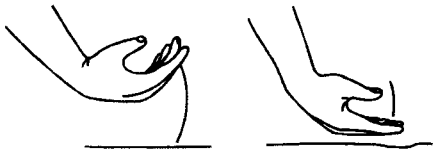
3.15. TÉCNICA KOU. (Picoteo)



Técnica del «Picoteo» con la extremidad de los cinco dedos sobre la frente

Se trata de "picoterar" un punto con la extremidad de los dedos. Se distinguen: El picoteo con el dedo medio sobre la región del cráneo. El picoteo con los cinco dedos. Esta técnica es comparado con el picoteo de un pájaro.

3.16. TÉCNICA PAI: (Por golpeteo)



Golpeteo con los cuatro dedos (índice, anular y auricular)



Golpeteo de la región del hombro con la Palma y los dedos.

Pai es un método que se utiliza especialmente en los niños. Se distinguen tres técnicas:

1. Con los dedos separados, la palma de la mano golpea suavemente la región dorsal o el tórax.

2. El golpeteo suave con la cara dorsal de los cuatro dedos de la mano, estando los dedos ligeramente flexionados.

3. El golpeteo suave sobre la región lumbar y glútea.

3.17. TECNICA CHUI (Por martilleo)



Esta técnica se aplica principalmente en los muslos o en la región dorsal. Se recomienda el martilleo con el puño seguido del golpeteo con el borde de las manos. Se utiliza el martilleo con los puños (manos cerradas), con las manos entreabiertas, con los bordes cubitales de los puños y se combinan estas tres modalidades, dándole elasticidad y elegancia a la técnica. Es una técnica muy tonificante.

4. PREPARACIÓN DEL TERAPUETA

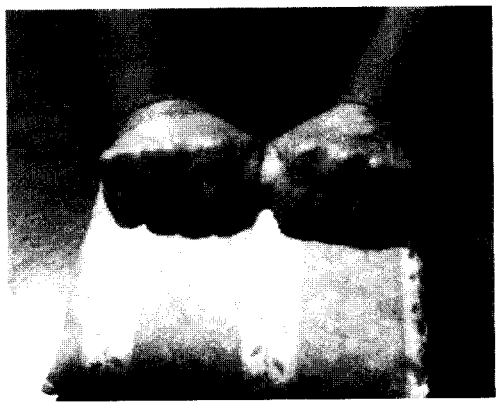
La persona que va a aplicar un masaje a otro, debe estar en buenas condiciones sicofísicas. Es conveniente entonces que el terapeúta se prepare sistemáticamente, observando algunas de las reglas de oro, propuestas por los taoístas, así: Ejercicio sicofísico, relajación, respiración, meditación. Además respetando la combinación adecuada de los alimentos **(trofolcgía)**, que lo llevará a un estado de equilibrio y armonía.

Si bien las propuestas para lograr este estado, son amplias, a continuación veremos algunos ejercicios sencillos para fortificar las manos y ejercicios respiratorios.

Los ejercicos para fortificar las manos, se pueden practicar a diario, proponemos los siguientes: Pulverizar, Agarrar y Presionar.

4.1. Pulverizar frotando:

Preparar una bolsa de tela (40 cm X 24 cm) que contenga aproximadamente 2 Kgm de arroz. Cerrar la mano como para boxear, las extremidades de los dedos no sobrepasan la palma de la mano, dejando un espacio vacío en el interior de la mano, el pulgar cubre la apertura dejada por el índice sobre el lado. Dejar jugar libremente la muñeca. La extremidad del pulgar se apoya fuertemente sobre la bolsa. Los movimientos deben hacerse continuamente sin parar, a un ritmo de 160 a 200 por minuto.



4.2. Agarrar reteniendo:

Preparar dos pequeñas jarras con agua, que el peso no sea mayor de 5 Kg. Extender la muñeca y los dedos, agarrar las jarras por la boca y levantarlas, separando los hombros y extendendo los codos.

Ejecutar el movimiento simultáneamente con las dos manos.
Hacer este ejercicio a mañana y tarde. El peso de las jarras y el número de movimientos, dependen de la fuerza del ejecutante.

4.3. Presionar con desplazamiento:

Tomar una bolsa de tela, como la sugerida anteriormente. Colocar la última falange del meñique, y el índice ligeramente flexionados sobre la bolsa. Ejecutar continuamente movimientos de vaivén, presionando fuertemente sobre la bolsa. Hacer igualmente estos ejercicios con el dorso de la mano y las últimas falanges del anular y el dedo medio.



5. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

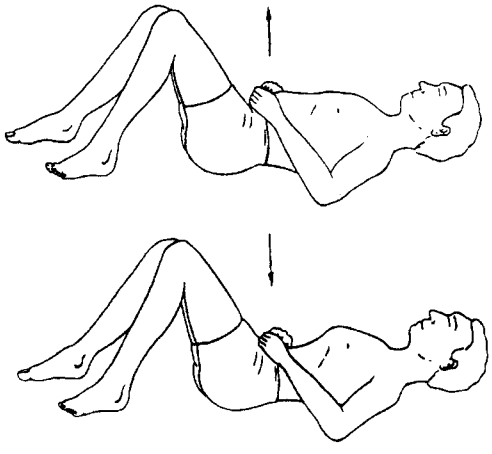
La respiración constituye el instrumento más eficaz de cuantos se conocen para fortificar y revitalizar el cuerpo. Cuando la respiración es superficial, toda la vitalidad disminuye. Si la respiración es larga y profunda, todas las células del cuerpo reciben un mayor aporte de oxigeno. Si usted práctica la respiración profunda, ayudará a su cuerpo a curarse y a generar una estupenda sensación de bienestar y armonía.

Existen numerosas técnicas respiratorias y cientos de ejercicios para desarrollar la capacidad respiratoria. Los tres métodos que siguen son muy simples y muy útiles, tanto para el terapeúta como para el paciente.

5.1. Respiración natural por el Dan - Tian

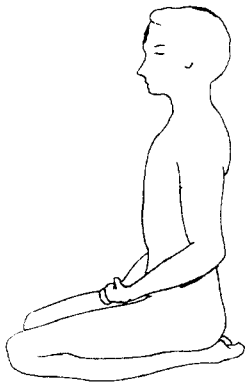
Acostarse sobre la espalda, cerrar los ojos, flexionar las rodillas, de modo que los pies estén a plano sobre el piso, cerca de las nalgas, las rodillas se tocan una con la otra. Esta posición relaja el abdomen. Colocar las manos sobre el ombligo y concentrarse sobre el punto que se encuentra a dos dedos por debajo del ombligo (el Dan – Tian).

Respirar natural y profundamente. Se debe sentir el diafragma que sube y baja. Durante la expiración, contraer el ano. Permanecer concentrados sobre el punto Dan – Tian. Cuando esté terminando la expiración dejar que la inspiración se haga sola. Volver a comenzar de nuevo el ciclo, sin parar.
Sobre cada inspiración y expiración se puede contar lentamente 1, 2, 3, 4 y 5 respirar lenta y profundamente, siempre concentrados en el Dan - Tian.
Esta clase de respiración es muy elemental y natural.
Puede practicarse en posición sentada, o de pie. Una vez dominada la respiración por el Dan - Tian, se puede pasar a las dos técnicas de respiración siguientes.



5.2. Respiración concentrada (Kumbhaka)

Este ejercicio respiratorio puede ser practicado de pie o sentado. Los ojos abiertos, concentrarse sobre un punto situado al frente.
Mantener fija la mirada sobre este punto. Inspirar, luego expirar brevemente el 10% del aire y retener el otro 90%, permaneciendo bien derecho. Continuar este ciclo de inspiración natural y retención del aire en la expiración. Este ejercicio fortifica el cuerpo.
Al principio, se tendrá tendencia a contraer el plexo solar, se debe tratar de evitar contraer el cuerpo, sobre todo a este nivel.



5.3. Respiracion manos juntas (Gassho)

Todas las religiones practican la respiración manos juntas. Esta une el cuerpo y el espíritu y prepara a la persona a escuchar su voz interior. Para practicar esta respiración, juntar las manos en posición de súplica.

Mantenerlas un poco más arriba del nivel del corazón. Codos separados en horizontal, la punta del dedo medio está a nivel de los ojos. Los ojos están semicerrados y la atención se lleva sobre la extremidad de los dedos.

Imaginar que cuando usted inspira, el aire entra por las palmas de las manos. Igualmente, imagine que la expiración sale por la base de la palma de la mano y va hasta la punta de los dedos. Repetir este ciclo respiratorio de manera relajada y natural. Una vez dominada esta respiración, usted puede practicar la técnica de la respiración concentrada, en la misma posición manos juntas.

La respiración Gassho atenúa los desequilibrios entre el sistema simpático y el parasimpático. Esta respiración calma el sistema nervioso y aporta tranquilidad. Si se práctica la respiración Gassho durante más de media hora, las manos se vuelven muy sensibles, y se sentirá mucha energía vibrar en las palmas de las manos. Esta energía puede ser utilizada para la curación por imposición de las manos.

Cuando una persona está sana, su respiración es larga y profunda, y podrá tener una larga vida. Cuando la respiración es profunda y clara, la dirección en la vida es clara.

Si nosotros nos ejercitamos a respirar lenta y profundamente, podemos permanecer calmados, inclusive en las situaciones más tensas.



6. AMBIENTACIÓN Y CUIDADOS PREVIOS AL MASAJE

Existen algunas reglas importantes a tener en cuenta cuando vamos a practicar un masaje:

1. El sitio donde se va a practicar el masaje debe tener una temperatura calida, bien ventilado, de preferencia sin ruido.
2. La camilla debe ser cómoda, evitar que los brazos del paciente queden colgando por fuera.
3. Se deben utilizar sabanas blancas o de colores claros, tanto para la camilla como para cubrir al paciente. Cuando el paciente está acostado boca abajo, darle apoyo a sus pies con un pequeña almohada. Cuando repose boca arribla, colocar pequeñas almohadas debajo de cabeza y rodillas.
4. Evitar velas de olor o incienso, pues hay personas muy sensibles a los olores.
5. Música en tono bajo. Consultar las preferencias musicales del paciente.
6. Las manos del terapeúta deben estar limpias las uñas deben ser cortas, para evitar arañar la piel y además las manos deben estar cálidas para que la piel no reaccione al frio.
7. El masajista debe trabajar en silencio y muy concentrado en sus movimientos, observando siempre las reacciones del paciente.
8. Recordar siempre que cada ser es único e irrepetible: por lo tanto, escuchar cada cuerpo y trabajar al ritmo de el, no imponer nuestro ritmo al paciente.
9. Aplicar la presión con la mano o los dedos de una manera lenta y rítmica para lograr que las capas de los tejidos y los órganos internos respondan de una manera adecuada. Nunca presione una zona de forma brusca o violenta.
10. En el abdomen, trabajar con cuidado, evitar esta zona durante el embarazo y en pacientes con problemas graves como cáncer intestinal, trastornos cardíacos graves, leucemia, etc.
11. Las zonas del cuello, la ingle y la zona próxima a las axilas, son muy sensibles, por lo que deben masajearse con cuidado.
12. No trabajar directamente sobre una quemadura, una zona con ulcera o infección, o una cicatriz reciente.
13. Durante una sesión de masaje, el calor corporal disminuye, por lo tanto evitar que el paciente se enfrie, sugerirle abrigarse bien después del masaje.
14. En los adultos la duración del masaje debe ser de 45 minutos a 1 hora. En los ancianos de 30 a 40 minitos. En los niños de 15 a 20 minutos.

6.1. Indicaciones y contraindicaciones del masaje

6.1.1. Indicaciones más relevantes

- En el tratamiento del dolor (antálgico)
- Sobrecarga de estrés
- Tensión neuromuscular
- Prevención o manejo de problemas: Digestivos, respiratorios, circulatorios, nerviosos; solo o como coadyuvante.

6.1.2. Contraindicaciones

El masaje no debe practicarse bajo las siguientes circunstancias:

En ayunas.
En estado de agotamiento o debilidad extrema.
En el embarazo (algunos puntos particulares)
En estado de embriaguez o drogado.
Inmediatamente después de comer.
No masajear si la zona presenta: Inflamación, erupción, heridas, contusión reciente o cicatrices recientes.
En casos de enfermedad contagiosa.
En casos de reumatismo agudo.